

5 СПОСОБОВ ОБМАНУТЬ СВОЮ ЛЕНЬ

СТР. 110

МАЙ
2016

Men's Health

СЕКС-БОМБА
ПРИБЕЖИТ В ТВОЮ
ПОСТЕЛЬ:
ЧТО ДЕЛАТЬ

ЛЁД
НАШ

45 ЛУЧШИХ
ИСТОРИЙ
ПРО ХОККЕЙ
К ЧМ-2016

РАЗВОД
Я УХОЖУ.
УХОЖУ
КРАСИВО

КАК ВЫНЕСТИ ВСЁ

БЕГ ТЕБЕ
В ПОМОЩЬ
4 ПРАВИЛЬНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ
НАКАНУНЕ ЛЕТА

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ
КАК Я БЫЛ
КОЗЛОМ

ХОРОШО
СЪЕДИМ
ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ
ВЧЕРАШНЕЙ ЕДЫ СТР. 64

ЗНАЕТ РИЧ ФРОНИНГ, САМЫЙ
КРЕПКИЙ МУЖИК НА ПЛАНЕТЕ

16+

MHEALTH.RU





FREDERIQUE CONSTANT GENEVE

Ladies Heart Beat
Automatic²





Гвинет Пелтроу
поддерживает DonorsChoose*

love your passion

Подробная информация на foundation.frederiqueconstant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел. 8 (495) 926 0700
Полный список авторизованных точек продаж можно узнать на сайте www.protime-distribution.com



НА ОБЛОЖКЕ

50 СЕКС-БОМБА РВЕТСЯ В ТВОЮ ПОСТЕЛЬ

Как быть с молодой.
Гибкой. Страстной

64 ХОРОШО СЪЕДИМ

Все вчерашнее —
сегодня с аппетитом

74 ЛЕД НАШ

Набор разноцветных
историй к ЧМ по хоккею

100 БЕГ ТЕБЕ В ПОМОЩЬ

Двигай ногами
с умом

54 КАК Я БЫЛ КОЗЛОМ

Можно ли снять
стресс в стаде

68 КАК ВЫНЕСТИ ВСЕ

Учит самый крепкий
мужик на планете

84 РАЗВОД: Я УХОЖУ. УХОЖУ КРАСИВО

История одного расставания

110 5 СПОСОБОВ ОБМАНУТЬ СВОЮ ЛЕНЬ

Время побеждать.

TISSOT QUICKSTER ICE HOCKEY
SPECIAL EDITION.

ИГРА ИЗОБРАЖЕНА НА
ЦИФЕРБЛАТЕ ПРИ ПОМОЩИ
ЛИНИЙ И ЦВЕТОВ. ТОЧНОСТЬ
ХОДА ХРОНОГРАФА, КОРПУС ИЗ
НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ 316L,
УСТОЙЧИВОЕ К ПОЯВЛЕНИЮ
ЦАРАПИН САПФИРОВОЕ СТЕКЛО,
ЛОГОТИП МЕЖДУНАРОДНОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ХОККЕЯ, ВЫГРАВИРОВАННЫЙ НА ЗАДНЕЙ КРЫШКЕ.



2016

ЧЕМПИОНАТ
МИРА
ПО ХОККЕЮ
РОССИЯ

Москва - Санкт-Петербург



ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ
РОССИИ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ХРОНОМЕТРИСТ



T+ TISSOT | ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

БУТИК TISSOT, ТД ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д. 3, 3-Я ЛИНИЯ, 1 ЭТАЖ, ТЕЛ. +7 (495) 543-90-59
БУТИК TISSOT В ЧАСОВОМ МАГАЗИНЕ HOUR PASSION: МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА-2, ТЕЛ. +7 (495) 915-84-49
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУПП (РУС)»
ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 105120, Г. МОСКВА, 2-ОЙ СЫРОМЯТНИЧЕСКИЙ ПЕРЕУЛОК, Д. 1.

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT, НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ



74

Чем заняться с 6 по 22 мая
2016 года

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

39 ЗУД ИДЕТ

Почему оно чешется и что с ним делать

40 ЯБЛОКО ЗАДОРА

Что нужно знать, прежде чем пить сидр

41 СЕГОДНЯ ТЫ СВЕРХУ

Все самое важное о верховой езде

44 ВОССТАНИЕ БЕЗ ПОДАВЛЕНИЯ

Новое упражнение родом из кино: подъем разгибом

46 МОЖЕТ ВСЕ ЧТО УГОДНО

Как поймать рыбу голый рукой и другие трюки на природе

И еще 8 энергичных заметок

Еда в режиме секунд-хенд
стр. 64



ЭКСТРА

Правила жизни
здорового мужчины

ОРГАНИЗМ

58 Мы будем жить теперь по-новому

30Ж по свежим меркам

ЕСТЬ МЕСТО

60 Система Вайтомо

Сплав на тубе по подземным рекам

ПРОФИЛАКТИКА

62 Только без паники

Вся правда о панических атаках

Всем спасибо, все свободны
стр. 84



В НОМЕРЕ

ПРОПИТАНИЕ

92 Фастфуд: инструкция по выживанию

Как не сгинуть в мире плохой еды

Отражение ваших возможностей



НОВЫЙ FORD FOCUS

от **649 000** руб.*

➤ С системой активной помощи при парковке

С новым Ford Focus нет ничего невозможного! Теперь вам не придется испытывать сложности при парковке: просто доверьтесь Ford Focus – и он самостоятельно найдет место и поможет припарковаться даже на ограниченном пространстве. Благодаря этой и другим современным технологиям, которыми оснащен новый Ford Focus, возможностей становится больше.

Выгодно по программе FORD CREDIT 0%!**

* Цена действительна на автомобиль Ford Focus в комплектации Ambiente (Амбиенте), 1,6 л, 85 л.с., МКП, хэтчбек до **30.04.2016** на территории РФ с учетом действующей выгоды 50 000 руб. и бонуса в р-ре 125 000 руб. По программе «Утилизация». Является максимально допустимой ценой реализации и может отличаться от цены дилера. Подробности у официальных дилеров и на сайте www.ford.ru. Не является публичной офертой.

** За счет предоставления специальной цены на автомобиль расходы на его приобретение по данной программе сопоставимы с расходами по кредиту по ставке банка-партнера. Программа действует по 30.06.2016. Подробности на сайте www.ford.ru, 8 800 200 22 66 (звонок бесплатный).



Go Further

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

106 НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! ПЛЯЖ!

И снова готовимся
к публичному раздванию

FAQ

114 МЫШЦЫ С РУЧКОЙ

Две гири лучше, чем одна

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

116 Завязывай

Пора бросать не носить
галстуки

ТРЕНД

118 Долой сантименты

Ода разноцветным трусам

ГАРДЕРОБ

120 Опять двойка

Выбираем летний костюм

ДЛЯ ПОЛЪЗЫ ТЕЛА

128 Вооружен до зубов

Что делать, чтобы губы не
пересыхали

ДЕЛО ВКУСА

129 Весеннее равноденствие

Чтоб все так пахли

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

130 Давай, снимай уже все

Лучшие камеры для
жизни и экстрима

ТЕСТ-ДРАЙВ

132 Дом, который построил Ford

Ford Explorer

133 В горы сверну

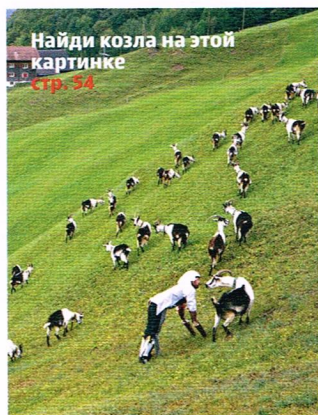
Volkswagen Touareg

134 Новое железо



106

Мы знаем,
каким ты
будешь этим
летом



Найди козла на этой
картинке
стр. 54

На обложке:
Рич Фронинг
Фотограф:
Edu Garcia



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 14 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
- 16 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 20 О ЛЮДЯХ
- 22 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 24 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
- 26 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
- 28 ЗВОНОК ДРУГУ
- 30 БЮЛЛЕТЕНЬ
- 49, 67, 105 ИМПУЛЬС
- 50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
- 136 ДЕТАЛИ
- 146 ЗАЛ СЛАВЫ

MHEALTH.RU

ЗАХОДИ НА
ОБНОВЛЕННЫЙ
MHEALTH.RU!

MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ!

Ты еще не подписался на страницу
своего любимого журнала ВКонтакте?
Скорее отправляйся на vk.com/mh
и сделай это, иначе пропустишь
все самое интересное!

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH!

ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ МН ИЗ ПЕРВЫХ РУК!

ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЕО!

ЖАРКИЕ ОБСУЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ПУБЛИКАЦИЙ!

ДИНАМИЧНЫЕ КОНКУРСЫ С КРУТЫМИ ПРИЗАМИ!

САМЫЕ СМЕШНЫЕ РОЛИКИ ИНТЕРНЕТА!

Моя Страница ред.

Мои Друзья

Мои Фотографии

Мои Видеозаписи

Мои Аудиозаписи

Мои Сообщения +4

Мои Группы +24

Мои Новости

Мои Ответы

Мои Настройки

Документы

Объявления

Официальное сообщество

Men's Health

спорт / секс / здоровье / фитнес

3 способа доставить ей удовольствие

Напоминаем, как нужно обращаться с оказавшимся у тебя в руках бюстом.

<http://www.mhealth.ru/sex/sex/993812/>



вчера в 12:35

4 Мне нравится 185

30266 записей

предложить новость



Men's Health

Синдром эмоционального выгорания

Однажды это случится — работа замучает так, что у тебя опустятся руки, а с ними уйдут и карьера с зарплатой. Очень скоро шеф вызовет тебя в кабинет и скажет: «Спасибо. До свидания». Не хочешь оказаться за бортом? Читай наш план по воскрешению наемного зомби.

<http://www.mhealth.ru/life/karera/sindrom-emocionaln..>



33 минуты назад | Ответить

2 Мне нравится 32



Men's Health

Секс-игры: романтические

Твоя подруга считает, что в ваших взаимоотношениях не хватает романтики.

<http://www.mhealth.ru/sex/sex/sex-igry-romantichnye/>



Упоминания сообщества

Подписаться

Подписан 1 Ваш друг

Подписчики

400 323 подписчика



Кирилл



Илья



Мария



Максим



Анна



Яна

Ссылки

5 страниц



Менс Хелтх

www.instagram.com

Читатели Men's Health!

СПОРТ / ЗДОРОВЬЕ / СЕКС

Только фитнес и спорт

Секс-чат Арины

Винтовкиной

www.viber.com

Women's Health!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ /

ФИТНЕС

Наши друзья

Ведомости. Карьера.

Наши друзья

Аудиозаписи

27 аудиозаписей

30 Seconds to Mars...

44:55

Radiohead - 10 луч...

43:15

DMX - 10 лучших тр...

42:39

Обсуждения

17 тем

ТЕБЕ НРАВИТСЯ ДЕВУШКА.

КАК ДАТЬ ЕЙ ЭТО ПОНЯТЬ?

сегодня в 0:08 | 60 комментариев

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС МН!

21 мар в 15:39 | 385

комментариев

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

главный редактор, редакционный директор
цифровых изданий MEN'S HEALTH

арт-директор, зам. главного редактора

Владислав Рябинин

заместитель главного редактора

Антон Иванов

редакторы

Арсений Виноградов, Антон Зоркин

продюсер, редактор раздела красоты

Ольга Сабельникова

фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**

директор отдела моды

Георгий Костава

редактор отдела моды **Анастасия Громова**

контрольный редактор

Вера Полякова

дизайнеры

Николай Егоров, Алексей Яковлев

фоторедактор **Павел Марьин**

шеф-редактор digital-проектов MEN'S HEALTH

Дмитрий Сироткин

выпускающий редактор digital-проектов

Николай Тарасов

редактор сайта MHEALTH.RU

Глеб Короленко

дизайнер iPad-версии

Елена Котляр

менеджер редакции

Алиса Мовчан

над номером работали:

Елена Викторова, Настя Ларкина, Ольга Попова,

Эрнест Яковлев, Илья Виноградов

Используемый шрифт MN Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

управляющий директор MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

корпоративный директор по продажам

Мария Каменская

руководитель направления авто и техника

Оксана Мащенко

старший менеджер по рекламе

Елизавета Кузина

ассистент отдела рекламы

Екатерина Колонтаева

креативный директор

Андрей Медин

менеджер по маркетингу

Анна Акимова

старший менеджер по работе с рекламодателями

Максим Баикин

финансовый менеджер **Светлана Левицкая**

фотостудия

Максим Балакин, Александр Зеленцов,

Алексей Трясков

директор по подписке и распространению

Антон Волков

менеджеры по распространению в Москве

Ольга Девальд

менеджер по распространению в регионах

Наталья Симонова

менеджер по альтернативному распространению

Петр Шамаев

заместитель директора по подписке

Александр Малеш

руководитель группы управления производством

Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского
издания Men's Health — ООО "Москоутаймс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Елена Степанова**
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва

ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечатать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРИА АИФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечатать Алтай", т.: (3852) 63-73-32

Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06

Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04

Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50

Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01

Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62

Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705

Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74

Нижний Новгород: ООО "АРП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09

Новосибирск: ООО "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01

Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43

Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75

Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13

Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94

Самара: Самарское ОАО "Роспечатать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50

Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58

Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00

Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00

Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22

Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63

Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11

Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49

Беларусь: ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60; ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69

Казахстан: ТОО КТП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87

Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

BOSS
HUGO BOSS

УСПЕШНЫМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ. ИМИ СТАНОВЯТСЯ.



BOSS BOTTLED UNLIMITED
#SUCCESSISMADE

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT

Robert Novick

EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT,
RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS

John Ville

EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH
AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

Laura Ongaro

EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING

Veronika Taylor

ASSOCIATE EDITOR

Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER

Karl Rozemeyer

CONTENT COORDINATOR

Olga Sizova

EDITORIAL ASSISTANT

Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS

DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING

Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING

Angela Kim

DIRECTOR, GLOBAL MARKETING

Tara Swansen

INTERNATIONAL FINANCE MANAGER

Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.

Все права защищены.

Публикуется по лицензии Rodale Inc.

Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.



Men's Health

Свидетельство ПИ №ФСЧ77-63564

от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций.

Тираж: 118 000 экземпляров

Цифровые копии журнала:

27 000 экземпляров

Май 2016 (№ 211)

Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 12.04.2016

Цена свободная.

Адрес редакции:

127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761

Адрес для писем читателей в редакцию:

mh@imedia.ru

Отдел рекламы:

т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277

Отдел распространения:

т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760

Отдел подписки:

т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:

ООО "Первый полиграфический комбинат"

143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:

80542 по каталогу Роспечати,

27217 по каталогу "Пресса России",

99024 по каталогу "Почта России".

Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,

29220 по каталогу "Пресса России",

75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации

на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

	США Bill Phillips
	АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
	БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
	БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
	ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
	ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
	ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
	ИНДИЯ Aroon Purie
	ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
	ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
	ИСПАНИЯ Jordi Martinez
	КАЗАХСТАН Accet Абдиев
	КИТАЙ Zhou Song
	МАЛАЙЗИЯ John Ng
	МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
	НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
	ПОЛЬША Krzysztof Komar
	ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
	РУМУНИЯ Mihai Ghiduc
	СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojic
	СИНГАПУР Kelvin Tan
	ТАИЛАНД Chatchawan Unhanun
	ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
	ФИЛИППИНЫ Allan Madrilajos
	ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
	ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
	ЯПОН Jason Brown
	ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Francisco Cuevas	
	АРГЕНТИНА
	АРУБА
	ВЕНЕСУЭЛА
	ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
	КОЛУМБИЯ
	КОСТА-РИКА
	КУРАСАО
	САЛЬВАДОР
	МЕКСИКА
	НИКАРАГУА
	ПАНАМА
	ПЕРУ
	ЧИЛИ
	ЭКВАДОР
БЛИЖНИЙ ВОСТОК Andrew Nagy	
	БАХРЕЙН
	КАТАР
	ОМАН
	КУВЕЙТ
	ОАЭ

Категория информационной продукции 16+.

Информационная линия

8 800 100 9339

calvinklein.com

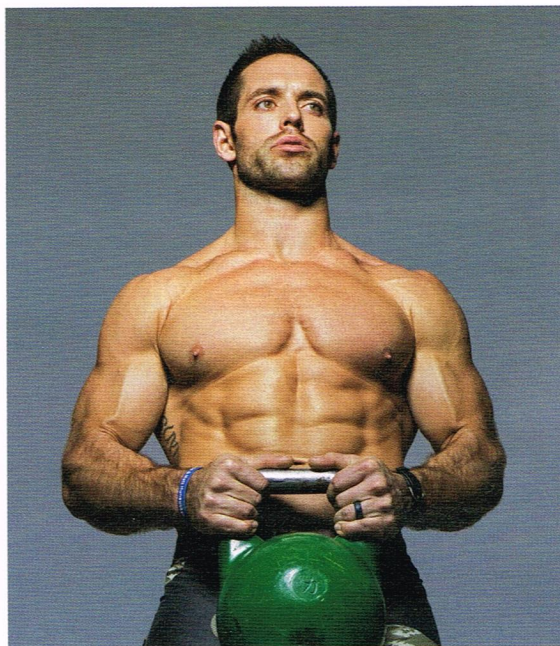
Реклама

I focus in #mycalvins Calvin Klein

Кендрик Ламар, Хип-Хоп Исполнитель

*Я сконцентрирован в #mycalvins

ГЕРОИ И АВТОРЫ
НОВОГО MEN'S HEALTH
РАССКАЗЫВАЮТ,
ЧТО УДИВИЛО ИЛИ
ПОРАДОВАЛО ИХ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
ЭТОГО НОМЕРА.
МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ
ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



**Рич
Фронинг**

ЧЕМПИОН
ПО КРОССФИТУ

Гоняли с друзьями по пересеченной местности на квадроциклах типа side by side — эти мотовездеходы похожи на полноценные автомобили и предназначены для езды по бездорожью. Носились в грязи, поднимали брызги, все измазались, а кто-то и перевернулся. Но очень понравилось!

МН На стр. 68 читай секреты самого крепкого человека в мире.



**Эрнест
Яковлев**

ФОТОГРАФ

Последнее время я изучаю программу RealFlow, она нужна мне для видеомонтажа: учусь трехмерному моделированию движения физических тел. Очень захватывает: можно сделать извержение вулкана, создать на экране наводнение, и все будет как по-настоящему. Именно в RealFlow делали спецэффекты для многих кинокартин — от «Властелина колец» до мультфильма «Гадкий я».

МН А как Эрнест снимает летние мужские костюмы — посмотри на стр. 120.



**Дмитрий
Смирнов**

ФИТНЕС-РЕДАКТОР
MEN'S HEALTH

У каждого спортсмена при неправильных тренировках могут начаться проблемы с суставами, с опорно-двигательным аппаратом. Я взялся за книги профессора Сергея Бубновского, который разработал методику лечения без хирургического вмешательства. Автор внушает надежду и учит, как справиться с недугами. Это, конечно, не универсальное средство для любых случаев, но там крайне много толковых вещей.

МН На стр. 106 с помощью Дмитрия ты сможешь подготовить свое тело к лету.



**Илья
Дубов**

СОТРУДНИК СТРОИТЕЛЬНОЙ
КОМПАНИИ

Главная новость: стали с сыном вместе ходить в бассейн, три раза в неделю! Вечером гуляем по центру города, а возвратившись домой, читаем научные теории про то, как появилась Земля.

МН История про то, как Илья похудел на 36 кг, ждет тебя на стр. 38.



**Пиа
Миллер**

АКТРИСА

В свободное время сходила и покаталась на лошади. Точнее, это был вполне конкретный жеребец — его звали Лени. Очень понравилось! Мы с Лени отлично ладили, много обнимались, хочу еще!

МН На стр. 26 Пиа рассказывает про свои вредные привычки.

Премия за trade-in¹
до 150 000 ₽



Электроскладывание
и обогрев наружных
зеркал



LED² фары
с автоматическим
омывателем



Камера заднего вида
Rear view³



Car-Net App Connect
и USB⁴



Поворотные сиденья
и удобный столик



Электропривод
задней двери

Volkswagen Multivan.

Привлекает внимание. Вызывает уважение

Безупречный дуэт классического дизайна и современных технологий делает этот автомобиль подходящим для совершенно разных жизненных ситуаций. Одни считают его идеальным городским автомобилем для большой семьи, другие — лучшим вариантом для дальних путешествий, третьи — безупречным партнером по бизнесу. Выбор тех, кто привык получать всё и сразу.



Volkswagen

Дополнительная информация — по тел. информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen-commercial.ru

¹Трейд-ин. Выгода предоставляется при покупке нового автомобиля Volkswagen модели Transporter, Caravelle, Multivan у официального дилера в период с 1 января по 30 июня 2016 года со сдачей в зачет стоимости нового автомобиля прежнего автомобиля. Подробности у официальных дилеров Volkswagen. Предложение ограничено. ²LED. ³Рear view. ⁴Кар-Нет App Коннект и ЮЭсБи. Реклама

ЧЕРЕЗ “НЕ ХОЧУ”

► Две вроде разные статьи удивительным образом переплелись в этом номере. Первая — это эмоционально тяжелое, но полезное исследование на тему “Как провести идеальный развод” (стр. 84). Редактируя ее, я все удивлялся, как так получается: вроде семья затевается с большой, сияющей в вышине целью — родить и воспитать детей. А разваливается брак, как правило, из-за дурных мелочей: он не вытирал ноги в прихожей, она слишком слушала свою маму... В какой момент это становится важнее той самой сияющей цели?

Взяв паузу, я обратился к другой статье — о том, как поддержать свою мотивацию для занятий спортом (стр. 110). И вдруг нашел в ней ответ на свой вопрос о семье. “Крупная цель может казаться недостижимой, что лишает воли к победе” — применительно к браку это, наверное, так: “До выпуска твоего сына из университета еще 15 лет, а теща бесит прямо сейчас, и нет никаких душевных сил ни терпеть это, ни “работать над отношениями”.

Ок, а что же спортивные психологи советуют делать в таких случаях? “Сфокусируйся на тех достижениях, которые у тебя уже есть, и отталкивайся от них”. Гм, это может сработать и в семье. Помнишь, в прошлые выходные вы с сыном впервые удачно сходили в Третьяковку: метались по залам с картой, много обсуждали, все не хотели уходить? Теща тещей, а главные твои отношения, гляди-ка, налаживаются. Ура, значит, этим летом повезу сына в Эрмитаж.

Так, что там еще в спортивной заметке? Психологи предлагают поднимать мотивацию через испуг: “Убеди себя: если опустишь гири, прежде чем приятель преодолеет 250 метров на гребном тренажере, он “погибнет”. Применим совет к браку? Во время какого-нибудь семейного скандала просто представь: ноябрь, вечер, темно и тоскливо, и ты сидишь в арендованной однушке на окраине Москвы, пока твоя семья ужинает в твоём бывшем доме... Прости, что ты там говоришь? “Любимая, я погорячился. Давай подумаем вместе, как решить эту проблему?”

В общем, почитай заметку про мотивацию, она универсальна. И про разводы почитай — не дай бог, пригодится.

**Кирилл
Вишнепольский,**
главный редактор




4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

“В 20 ты в два часа ночи лез к ней по водосточной трубке с бутылкой дешевой наливки в зубах. В 30 — раздобудь приставную лестницу и возьми в зубы игольное”. **СТР. 42**

2

“Решающий момент: медленно перемести кисть к рыбьей голове и одним резким движением — зацепившись пальцами за жаберы — выбрось свой улов на сушу. Понятное дело, что придется потренироваться, но техника проверена временем!” **СТР. 46**

3

“Умные спортсмены используют все четыре основных типа тренинга: скоростной, пороговый, тренинг на развитие скоростно-силовой выносливости и спокойный продолжительный бег в целях активного восстановления”. **СТР. 101**

4

“Делай легкий кратковременный ежедневный массаж кожи губ кончиками пальцев или обратной стороной зубной щетки, что улучшит кровообращение, обеспечив коже питание и увлажнение”. **СТР. 128**

Galaxy S7 edge + Gear 360 | VR

ИЗМЕНИ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СМАРТФОНЕ



* Edge – Эдж.

** Gear VR – Гир Ви Ар.

SAMSUNG

ДЕРЗАЙ, ПАПАША!

Что-то подобное я ждал давно!!! Я о статье "12 вещей, которым каждый отец должен научить свою дочь" (апрель 2016). Воспитываю дочь. Как каждый родитель, мечтаю, чтобы мой ребенок превзошел "своего создателя" во всем. Ваша статья — отличное руководство к действию. Напротив некоторых пунктов уже могу ставить галочки, на против остальных — пока рано (дочери 7 лет), но будет к чему стремиться. Думаю повесить на стену — как план долгосрочной перспективы перед глазами — и повторять себе: "Дерзай, папаша!!!"

ЕВГЕНИЙ ХОДИН

МН Евгений, вот 13-й пункт к нашей статье:

"Что и ее папаша может быть стильным и модным". В подтверждение этого тезиса дарим тебе вот эти чиносы Dockers Alpha Khaki, фасон Slim Tapered за "Письмо месяца".



Про импортозамещение

Я работаю в туристическом агентстве, и для туристов в офисе у меня всегда припасен свежий выпуск МН — клиенты очень любят просматривать журналы с актуальной и современной информацией. Общаюсь на днях с клиентом, обсуждаем планы на отпуск. Египет — закрыт, Кипр, Греция — были. Турист лениво листает МН, и тут ему на глаза попадает статья про якутский карьер в Мирном. Говорит мне: посчитай что почем. Вот сижу в офисе, разрабатываю маршрут. Приятно, что МН тоже принимает участие в популярном нынче #импортозамещении. А вы знали, что в Якутии помимо заворачивающих взор Ленских столбов стоит посетить Усть-Ленский заповедник с редчайшими видами животных и птиц, музей ГУЛАГа в Хандыге, а также всемирно известный "полюс холода" — Оймякон? Теперь и я знаю :)

СЕРГЕЙ

В чипсы не превращаются

В мартовском номере на странице 40 есть рецепт мясных чипсов. Написано — нарезать мясо кусочками толщиной по 1 см. Мне кажется, что это какая-то опечатка, т.к. после семи часов при 50 градусах мясо ни в какие чипсы не превратилось (даже учитывая, что я нарезал по 5-7 мм), а стало скорее просто пересушенным мясом. Но упорство и труд все перетрут, и еще часа через три при небольшом повышении температуры и постоянном подсушивании все вышло как надо. Получилось очень вкусно и удобно — белковый перекус всегда под рукой. Большое спасибо!

НИКИТА МОРОЗОВ

Осторожно, яд!

Пишу Вам, опечаленный новостью о том, что алкоголь — это полезно. С точки зрения людей, которые в журнале прямо называют на это, да еще и в тек-

те "12 вещей, которым каждый отец должен научить свою дочь". А именно, пункт 10-й одной инструкции гласит: "Правильно обращаться с алкоголем". И что же мы видим? А видим мы, что редактор-копперфильд утверждает, что алкоголь полезен в малых дозах и т.п. Почему люди в вашем издании не говорят твердое "НЕТ" алкоголю? А еще и пункт 7 подливает масла в огонь фразой "не бухай при ней"!!!! Значит, бухарь-спортсмен-отец-молодец. В музей такого отца. Не приплачивают ли вам за скрытую рекламу?

ДЕНИС ВАЛИТОВ

МН: Денис, хуже алкоголиков только зануды. Мы объясняли уже тысячу раз, но тебе устроим индивидуальную лекцию — короткую. Еще в далекой древности люди выяснили, что яд в малых дозах может быть лекарством. В малых, Денис! То есть не более двух порций в день, и лучше через день. А не хочешь — пей вовсе, мы не настаиваем.

РЕПЛИКИ С САЙТА MNEALTH.RU

Об апрельском
номере 2016 года

Винтовкина бьет наотмашь! Годная статья! Мелочи быта, для брутальных мужей невидимые и незначимые, становятся яркими анти-маяками для юных дев.

В новом номере порадовала новая рубрика с главным редактором МН Кириллом Вишнепольским... Стало интересно вот что: на 30-й странице номера в правой колонке ошибка или нет? ...независимого (в миру) парня... Может быть, "в мёру"?

Рыба, говорите... Посмотрим-посмотрим:)))

Я думаю, закрытие детских гештальтов тоже своего рода месть. Месту своему малообеспеченному детству.

Автор письма месяца в мае получит рюкзак ALDO ROBINIA



Новый **KIA SPORTAGE** Создан из преимуществ



The Power to Surprise*

Совершенно новый Kia Sportage превосходит ваши ожидания во всех отношениях. Еще более захватывающий дизайн. Еще более совершенные технологии. Еще больше причин, чтобы просто взять и провести день по-новому.



Навигация 8"
с отображением пробок



Беспроводная зарядка
смартфона



Система мониторинга
слепых зон BSD



Автоматическая система
экстренного торможения AEB



СТОРОЖ НЕНЬКО!
ЗЛАЯ СОБАЧКА

В

В банке, куда меня вызвали погасить странный долг по давно закрытому кредиту, оказался такой удобный диван и такой приятный дизайн, что хотелось попросить у них политического убежища. Развлечений в процессе ожидания мне было предложено два: журналы и банкомат. Поначалу банкомат был даже интереснее: там показывали мучения юного хипстера, впереди которого оказалась группа старушек.

В журнале писали, что до конца года работы заменят человека еще в тринадцать профессий. За этой новостью шли мнения: один человек с бородой утверждал, что все пропало, другой, без бороды, — что еще не все. Один говорил, что нельзя пускать робота в сервис, иначе из сервиса уйдет шарм. Второй настаивал: главное — скорость и результат.

Тут подошла моя очередь. — Положите талончик вот в эту коробочку у мониторчика...

Вообще-то уже на этой фразе надо было уходить. Но я так подумал: вроде ничего же сложного — узнать, закрыт мой кредит

или нет. И остался. Хотя меня еще раз предупредили:

— ...и присаживайтесь на стульчик.

Не то чтобы я груб, неотесан и жажду, чтобы все вещи называли своими именами: мол, ты, скотина в очках, чего приперся в наш уютный банк, стоишь тут, качаешься, шел бы лучше на завод работать. Нет конечно. Просто так привычнее. Известно же, что как только человек заступает на ответственную должность, подразумевающую выдачу талонов, справок, номеров, он получает удивительную способность. Может предельно корректными словами ("присаживайтесь", "приходите", "подпишите") абсолютно ясно выражать следующие мысли: как же вы меня задолбали, граждане и гражданочки, ничего вы сегодня не получите, потому что я вас ненавижу. Зависит от интонации, конечно.

— Это... — сказал я, осторожно присев на стульчик.

— Счетик? Выписка? — защелкала барышня. — Или вам по кредитику?

Костюмчик и улыбочка сидели на ней идеально. Казалось, сделана она из папье-маше.

— Последнее, — выбрал я. И пока она не начала снова чихать и енькать, попросил: — Посмотрите, закрыт ли мой кредит. А то мне от вас звонили.

— Смотрите, — неожиданно сказала барышня, — я беру карандашики...

— Превосходно, — поздравил я барышню, которая потянулась к принтеру и взяла оттуда полезный лист.

— ...и обвожу сумму вашего кредитика. Потом беру красненький карандашик и, обратив внимание, обвожу ваш последний взносик.

Я смотрел заворуженно. Видимо, как-то так и выглядит параллельная реальность, в которой что ни телодвижение, то абсурд.

— Так кредит-то мой закрыт? — наметнул я на цель своего визита.

— Так, — не смутилась барышня, обратившись к компьютеру. — Заходим в программку, открываем окошечко, запрашиваем балансик, получаем отказик... К сожалению, мы не видим ваш балансик. Позвоните на нашу горячую линию.

— Может, дело в том, что я брал кредит в другом городе? — начал подсказывать я.

— Так, — улыбнулась она этой новости, — давайте сделаем так. Вы просто поезжайте в свой город, да там все и спросите. Там ваш кредитик и посмотрят. Или позвоните на горячую линию.

И она снова улыбнулась. Я начал злиться: черт побери, она ведь домой приходит, бухается на табуретку и говорит мужу: "Столько работы было! Так устала!"

— Зовите, — говорю, — старшего менеджера.

Старший менеджер оказался полным мужчиной с ранней лысиной. Не поздоровавшись, он молча отодвинул стул с барышней, щелкнул по клавиатуре, тяжело вздохнул.

— Нету долга. Сбой системы. Исправим, — сказал. И ушел.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Ксения Туркова, журналист, преподаватель, кандидат филологических наук:

"Почему в речи незнакомых взрослых людей встречается так много уменьшительно-ласкательных суффиксов? Тут акцент делается не на их уменьшительной функции ("глазик" меньше "глаза", "стульчик" меньше "стула"), а на ласкательной. "Талончиками" и "кредитиками" говорящий, с одной стороны, демонстрирует свое максимально лояльное отношение к тому, о чем говорит, с другой — навязывает такое же отношение и нам. "Кредит" — это нейтрально, "кредитик" — это уже хорошо и приятно. Кроме того, уменьшительно-ласкательные слова часто бывают формальной попыткой чиновника смягчить тон общения, сделать его опять же более ласковым, предупредить возможный конфликт. Хотя понятно, что тут все зависит от интонации, и "документиками" и "гражданочками" можно нахамить ничуть не меньше, чем нецензурной бранью".

Барышня продолжала улыбаться.

— Есть еще вопросы? — спросила она. — Спасибо, что зашли. До свидания.

И глаза у нее засветились от чувства добротно сделанной работы.

Хотя, возможно, это были лампочки.

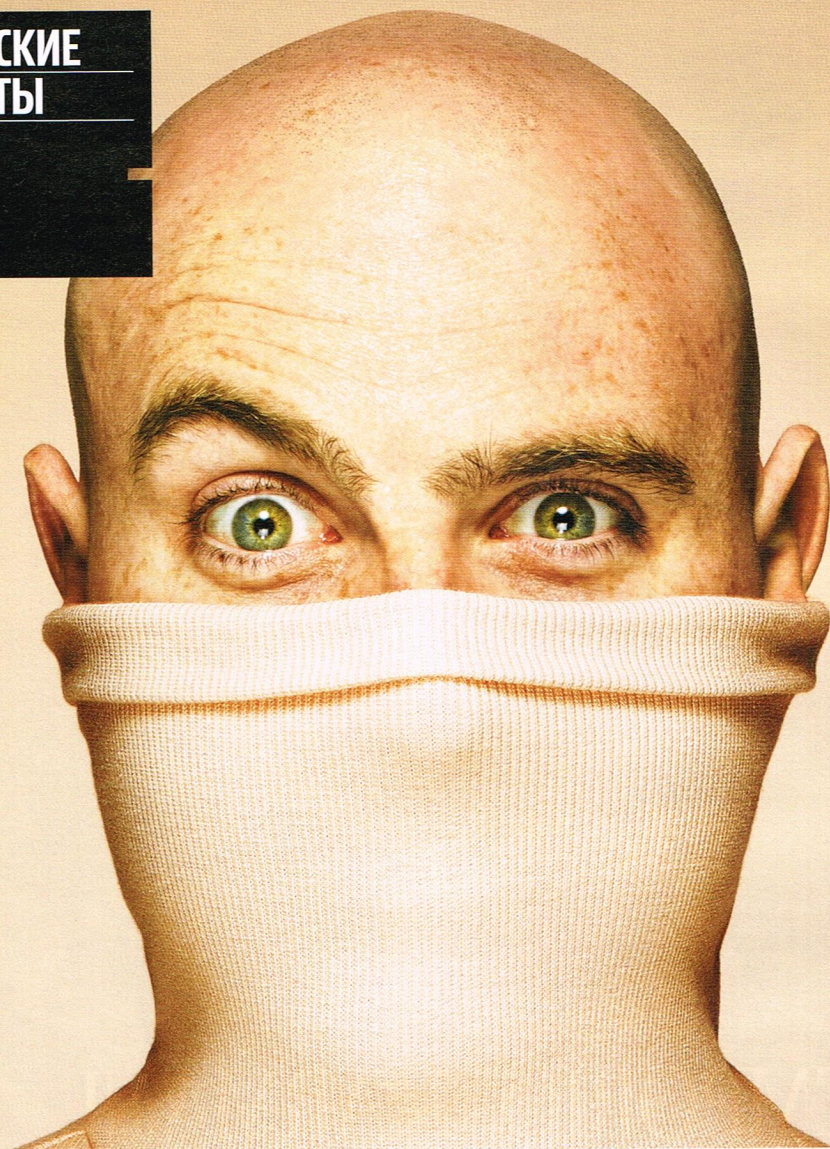
ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

EMPORIO  ARMANI



LPI

Официальный дистрибьютор часов EMPORIO ARMANI на территории России.
Подробную информацию о точках продаж смотрите на сайте www.lpirus.ru



Я с детства обрезан, и мне это не нравится. Знаю, что можно сделать операцию по восстановлению крайней плоти. Но будет ли в этом какой-либо смысл?

NKHG



**ДЖУЛИЯ СЭМУЭЛСОН,
СПЕЦИАЛИСТ ДЕПАРТАМЕНТА
ПО ВИЧ/СПИДУ ВСЕМИРНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

Вообще говоря, оно того не стоит. Что сделано, то сделано, да и вообще — так, возможно, безопаснее. На внутренней поверхности крайней плоти много так называемых клеток Лангерганса, которые в общем-то работают на благо иммунной системы, но при этом «притягивают» к себе ВИЧ во время полового акта с инфицированным партнером. Кроме того, крайняя плоть предрасположена к микротравмам, а это тоже лазейка для

всяких болезнетворных микроорганизмов. Так, в исследовании 2015 года говорится, что после обрезания у мужчин на 74% реже встречается вирус папилломы человека. Но возможно, все это тебя не касается, и ты просто где-то услышал, что необрезанные мужчины получают от секса больше удовольствия. Но и это тоже не повод что-либо менять. Нервные окончания сосредоточены в головке полового члена, и в 2015 году журнал *Sexual Medicine* писал: мужчины с обрезанием во время секса чувствуют то же самое, что и мужчины без обрезания. Так что не забывая себе голову.

Мой отец на пенсии, но при этом ведет физически активный образ жизни. И жалуется на друзей, которые подсмеиваются: мол, скоро помирать, а ты на турнике висишь. Как ему убедить товарищей, что они — в отличие от моего отца — многое упускают?

СПАЙК



РЕНЕ ДЭЙЛИ, ЭКСПЕРТ ПО МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ ИЗ ТЕХАССКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

Если речь идет о действительно близком друге твоего отца, то действовать надо так. Во-первых, подарить кроссовки, спортивный костюм, шагомер в конце концов. С одной стороны, он почувствует себя обязанным, с другой — у него будет меньше отговорок в духе “у меня нет спортивной обуви”. Во-вторых, надавить на чувства: “Ты же понимаешь, сколько ты значишь для меня и для своих внуков и как тебе важно оставаться здоровым, чтобы не расстроить нас всех прежде времени?” Люди охотнее что-либо делают, когда чувствуют свою ценность. Ну а напоследок можно привести парочку научных аргументов. Например: согласно исследованиям, пожилые люди, которые ходят по 30 минут как минимум 4 раза в неделю, испытывают значительно меньше проблем с памятью, внимательностью и моторикой.

Моей жене 24 года, красавица нереальная. Когда встречались, возбуждался от одного прикосновения. Как съехались и поженились, либидо сильно упало. В чем проблема? Анализы сдал, тестостерон в норме, живота нет и в помине. Стресс на работе — значительный. Куда копать? Что делать?

ДЕН



МИХАИЛ ЕНИКЕЕВ, Д.М.Н., ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ КЛИНИКИ УРОЛОГИИ ИМ. Р.М. ФРОНШТЕЙНА, ПРОФЕССОР

ПЕРВОГО МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА

Раз ты упомянул стресс, то предполагаешь и ответ на свой вопрос. Недостаточность эрекции и либидо обусловлена психологическими причинами. Твоя центральная нервная система в течение суток испытывает эмоциональные перегрузки, в результате чего роль сигнальной системы, которая у человека отвечает за либидо и эрекцию, существенно ослабевает. (А ведь именно эта сигнальная система, которая ответственна за фантазии и эротические представления и участвует в возникновении эрекции, от-

личает человека от иных млекопитающих в смысле секса.) В итоге у тебя остается исключительно рефлекторный характер эрекции (то есть путем непосредственной стимуляции половых органов). И, по всей видимости, тебе этого недостаточно. Поэтому совет: возьми внеплановый отпуск, отправься с женой куда-нибудь на море, где будет много солнца. А по возвращении подумай, как сделать так, чтобы работа поменьше вмешивалась в твою личную жизнь.

Мне от метро до работы нужно пройти пару кварталов — и за это не такое уж большое расстояние я успеваю сильно вспотеть. У меня какие-то проблемы?

КОСТА



ДЭВИД ПЭРАЙЗЕР, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ

Самые потные люди на телевидении кто? Правильно, спортсмены. Есть такая закономерность: чем больше физкультуры в жизни человека, тем больше он в целом потеет. Проводилось исследование потоотделения у профессиональных бегунов на длинную дистанцию и у людей, ведущих сидячий образ жизни. Так вот, во время одинаковой физической нагрузки бегуны начинают потеть раньше и потеют обильнее. Однако если ты потеешь не только по дороге на работу, но и вообще без особой на то причины (плюс это сопровождается потерей веса, болями в груди, ночным ознобом), то, возможно, у тебя какая-то инфекция, заболевание щитовидки, проблемы с легкими или с сердцем или даже рак. Так что не помешает показаться врачу. Но скорее всего у тебя просто генетическая предрасположенность к обильному потоотделению. Пользуясь сильнодействующими антиперспирантами — они специально для таких, как ты, и придуманы.



Давно заметил: большинство моих друзей обращают внимание в основном на женские задницы. А мне больше нравится грудь. Почему так?

ВЛАДИМИР



ДЭВИД ПУТС, ПРОФЕССОР АНТРОПОЛОГИИ В ПЕНСИЛЬВАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Разгадку мужских анатомических предпочтений знали еще наши предки. В былые времена пышнозадость означала, что женщина а) фертильна, б) способна выносить и выходить ребенка с большим головным мозгом в условиях нехватки пищи. Поэтому неудивительно, что большие задницы до сих пор приковывают к себе взгляды абсолютного большинства самцов. А вот твои симпатии, скорее всего, связаны с твоим личным опытом. Может быть, ты, когда был подростком, мечтал о пышногрудых подружках старшей сестры — и вот результат. Наш ранний сексуальный опыт, как правило, оставляет очень сильное впечатление и остается с нами на всю жизнь.



У жены всегда были длинные волосы, но в определенный момент мне показалось, что короткая стрижка ей пойдет больше. Долго уговаривал, согласилась — и получилось просто супер! Но некоторые ее подруги стали причитать: как же так, зачем?! В итоге жена снова отрашивает длинные волосы. Так чье же мнение важнее — мужа или подруг?

АНТОН

Теоретически по просьбе любимого мужчины девушка может согласиться не только подстричься, но и нарастить третью грудь. Но практически — с чего ты взял, что можешь диктовать ей, как выглядеть? И вообще, Тоха, камон! Дело не в тебе. И уж точно не в ее подружках. А в ней самой! Она и так пошла на уступку — попробовала постричься. Попробовала — похоже, не понравилось. И теперь она пытается вернуть тот облик, в котором ей самой комфортно. И мой тебе совет: завязывай меряться половыми органами с ее подружками. Ни ты, ни они не указ твоей супруге (и это лишнее свидетельство того, что ты взял в жены зрелого, полноценного человека, а не “полуфабрикат”). И ни ты, ни они не вправе требовать от нее отчета, почему она решила обойтись с собственными же (!) волосами по собственному же (!) желанию. Даже немного неловко говорить такие вещи взрослому женатому человеку.

С девушкой были проблемы в отношениях, в основном из-за меня. Но она говорит, что любит меня любимым, со всеми недостатками. Я ей говорю, что изменюсь, но проходит пара дней — и я сдуваюсь. Девушка расстраивается. Так чего она расстраивается, если любит любимым?!

АЛЕКСЕЙ

Все мы наделяем любовь магическими свойствами. Только каждый — своими. По твоему разумению, это чувство должно сделать девушку слепой/глухой/менее обидчивой/более принимающей. По ее логике — сила ее любви должна помочь тебе держать данное слово и не сдуваться. Ты хочешь, чтобы я тебе сказала, чья иллюзия более обоснованная? Нет у меня такого ответа. Но есть четкое понимание: чтобы отношения сложились, порой нужно избавиться от розовых очков и нацепить на нос обычные. Разглядеть реального человека (со всеми его заблуждениями, ожиданиями, установками и проч.) и прикинуть, насколько вам в принципе по пути.

Всегда стараюсь говорить, что думаю, что чувствую. При этом категорически не терплю неопределенности, пытаюсь всегда доводить общение до конкретной точки, какого-то вывода или итога.

Последняя близкая мне женщина, когда я пытался прояснить, куда она пропала и почему она меня избегает, сказала, что я очень требовательный и ей тяжело так. Я озадачен.

ПОЗИТИВНЫЙ

Прости за прямоту, но ты очень смахиваешь на жутчайший тип — душного мужика (хуже разве что только парни, склонные к бытовому насилию). И в моем вокабуляре “душный” — это значит “нудный + требовательный + прилипучий”. За всю свою жизнь я встречала от силы пару женщин, которым нравилось подобное обращение. И десятки, сотни, тысячи женских особей, которые лучше выйдут замуж за вибратор, чем будут встречаться с душными типами. Поэтому настоятельно советую тебе чуточку пересмотреть концепцию своего поведения. Не души девушек собой, своим вниманием и контролем. Оставляй хоть небольшой люфт в отношениях — когда не все нежные слова сказаны, не все итоги подведены и не все даты в календаре расписаны. Порхай как бабочка и жаль как пчела, а не раскатывай асфальт так, словно ты асфальтоукладочный каток.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Мы продолжаем знакомить тебя с непонятными словами из женской речи. Сегодня в программе — маленькие новинки, которые в последние год-два стали неотъемлемыми атрибутами каждой уважающей себя девушки.

ИНВИЗИБОЛ

Новомодная резинка для волос, которая выглядит как закольцованный провод телефонной трубки.



БЮТИБЛЕНДЕР

Небольшая мягкая губка (спонж) в виде яйца (или капли) — для нанесения на лицо тонального крема.



ТАНГЛ-ТИЗЕР

Новомодная расческа (выглядит как кусок мыла с щетиной), которая якобы совсем не выдирает волосы из головы.





ŠKODA RAPID. ВЫГОДА ДО 130 000 Р!



ПРОГРАММА
УТИЛИЗАЦИИ /
TRADE-IN



3
ГОДА
ГАРАНТИИ



ŠKODA Rapid. Для тебя по многим причинам.

Потому что у тебя есть друзья, с которыми ты чувствуешь настоящий драйв и жажду приключений.

Потому что у тебя есть дети, чей комфорт и безопасность превыше всего.

Потому что у тебя есть любовь, которая заставляет сердце биться и ради которой хочется двигаться только вперед.

Запишись на тест-драйв в салонах официальных дилеров ŠKODA.



Система бесключевого
доступа и запуска
двигателя



Мультимедийные системы
с сенсорным экраном
и функцией Bluetooth



Новая линейка двигателей
мощностью до 125 л. с.



Удобный кузов лифтбэк
и вместительный
багажник

www.skoda-auto.ru

* Максимальная выгода в 130 000 рублей достигается при покупке нового ŠKODA Rapid с пакетом опций WE4 (выгода на пакет опций 59 700 рублей) по программе Trade-in (приобретение автомобиля с принятием в зачет стоимости прежнего автомобиля) в период с 1 по 30 апреля 2016 г. Количество автомобилей ограничено. Изображенный в рекламе автомобиль оснащен дополнительным оборудованием, которое устанавливается за отдельную плату. Гарантия качества предоставляется на все новые ŠKODA Rapid, произведенные с 01.01.2016 г., на срок 3 года или до достижения пробега 100 000 км (в зависимости от того, что наступит ранее), при этом в первые 2 года условия предоставления гарантии качества не зависят от пробега. Указанные системы доступны для комплектаций Ambition (Амбишн) и Style (Стайл) за дополнительную плату.



ŠKODA



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР

Пиа Миллер

Мы задали три бодрых вопроса этой красотке, которая учит фитнесу наших сестер из Women's Health.

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ЧИЛИ

ЖИВЕТ: АВСТРАЛИЯ

РОСТ: 175 СМ

ВЕС: 49 КГ

СНЯЛАСЬ В СЕРИАЛАХ "ДОМОЙ И В ПУТЬ" (1988 ПО Н.В.), "ВОСТОК-ЗАПАД" (2007-2011), "ЗАГОВОР" (2012), В ФИЛЬМЕ "МАЛЬЧИК БОЛЬШОЙ МАМОЧКИ" (2011); ГЕРОИНЯ ОБЛОЖКИ WOMEN'S HEALTH RUSSIA (ЯНВАРЬ 2016 ГОДА)

1 МЫ ЧИТАЛИ, ЧТО ТЫ МНОГО ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ. ВРУТ, НАВЕРНОЕ, И ХОРОШАЯ ФИГУРА ПРОСТО ПЕРЕШЛА ТЕБЕ ОТ БАБУШКИ?

Нет, ну я и правда в зал стала ходить относительно недавно. Раньше просто любила активный отдых: пробежаться по улице, отправиться на море купаться, лечь там в красивом купальнике — вы ко мне в Instagram загляните, сами увидите. А сейчас стала прямо физкультурозависимой. Каждую неделю для съемок в сериале "Долгий путь домой" мотаюсь из Мельбурна, где живу, в Сидней. И тренировки все равно не отменяю, 3-4 раза в неделю обязательно занимаюсь с своим инструктором Дэнном Эдэйром. Ох, знали бы вы какие мы устраиваем высокоинтенсивные интервальные тренировки под хип-хоп 1990-х.

2 А ЗАЧЕМ ТЕБЕ ВСЕ ЭТИ ЗАНЯТИЯ? ХУДЕТЬ ВРОДЕ НЕ НУЖНО...

Да у меня не сказать что какие-то замороченные тренировки, в основном общая физнагрузка, развивающая силу и выносливость. Спорт для меня прежде всего — источник энергии. Рано утром позанималась, потом весь день чувствуешь в себе силы, настрой на рабочий день, а не слоняешься как зомби.

3 ЛАДНО, ТЫ ИДЕАЛЬНАЯ ДЕВУШКА. НО ДУРНЫЕ-ТО ПРИВЫЧКИ У ТЕБЯ ЕСТЬ?

Ну вы только никому не говорите — я грызу ногти, никак не могу отучиться. А еще, бывает, приду на вечеринку и клюю носом где-нибудь в углу, засыпаю.

GEOX 

geox.com

Реклама

#STARTBREATHING

NEBULA™

МОСКВА: ТРЦ Европейский, ТЦ Капитолий Вернадский, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ Домодедовский, ТРЦ Отрада, ТЦ Выходной (Люберцы)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТЦ Галерея, ТК Невский Центр, ТРЦ Гранд Каньон, ТРЦ Гулливер.

АРХАНГЕЛЬСК, АНГАРСК, ВЛАДИВОСТОК, ИВАНОВО, ИЖЕВСК, ИРКУТСК, КАЛИНИНГРАД, КРАСНОДАР, КРАСНОЯРСК,
МУРМАНСК, НИЖНЕВАРТОВСК, НИЖНИЙ НОВГОРОД, НОВОСИБИРСК, ОБНИНСК, ОМСК, ОРЕНБУРГ, ПЕРМЬ, РЯЗАНЬ,
САРАТОВ, СЕРПУХОВ, СМОЛЕНСК, СТАВРОПОЛЬ, СУРГУТ, ТЮМЕНЬ, УФА, ХАСАВЮРТ, ЧЕЛЯБИНСК, ЯРОСЛАВЛЬ.

Подробная информация: breathe.geox.com/ru

ЗВОНОК ДРУГУ

С КИРИЛЛОМ
ВИШНЕПОЛЬСКИМ



Мне 35 лет. Не поздно ли мне жениться и особенно завести детей?

РОМАН

Что за вопрос? Бери пример с великого комика Чарли Чаплина: в свой последний (четвертый) брак — с Уной О'Нил — он ввязался в 54 года. И все прошло хорошо: пара родила восьмерых (!) детей, причем младший ребенок появился на свет, когда парню с усами было уже 72 года! Давай рассуждать логически. Два века назад мужчины в России жили в среднем до 40–50 лет, а женились — ну в 16–20 лет. Сейчас ожидаемая продолжительность жизни у нас с тобой — 65–69 лет. Так почему бы и вступление в брак не отсрочить на те же самые 15–20 лет? Что нам мешает? Генетические сбои, которые влияют на потомство, в твоём организме начинают копиться только после 40 лет; примерно тогда же начинает падать уровень тестостерона. Времени, чтобы завести детей, — более чем. Вот только обрати внимание на одну деталь: как говорят британские ученые (да-да), наиболее успешным будет тот брак, в котором разница в возрасте между мужем и женой составляет не более двух лет. Так что выбирай себе жену не из студенток.

Встречаемся уже полтора года, первые полгода были волшебными, потом начались периодические ссоры по поводу нашего будущего. Нам по 26 лет, и я понимаю

ее желание создать семью, у меня оно тоже есть, но возможностей пока нет. Стоит ли мне в очередной раз мириться с ней, или это уже движение по кругу?

МАКСИМ

“Психологи со всей ответственностью заявляют, что полтора года после начала отношений — лучшее время для последующего успешного брака”, — писал журнал Men's Health в знаменитой статье “От перво-

го до последнего: хроника отношений” (март 2009 года, стр. 119). Есть у тебя возможности или нет — а неумолимые биологические часики тикают, и никуда от них не деться. Первая лихорадка любви уже прошла, эндорфины с дофаминами в организмах влюбленных уступают место окситоцину, гормону близости и доверия. Нужно ловить момент и, если ты заинтересован, — предлагать руку и сердце. А если не делать ничего и не управлять вашим романом по науке, то рискуешь остаться с носом. Как было написано в той самой статье: “Химия чувств умирает через 18–30 месяцев с момента их зарождения. Изначально этого срока хватало для того, чтобы самка человека могла родить детеныша, а самец на первом этапе протекор-мил бы их и защитил”.

Мне друг предложил инвестировать в его бизнес, он занимается продажей леса. Я где-то читал, что есть такое правило: с друзьями бизнесом не занимаются. А вы как считаете?

АРТЕМ

Да! С друзьями — никак — бизнес. Я пробовал и понял: ничего хорошего из этого точно не выйдет. В бизнесе все люди должны быть функциями. А если он вытягивал тебя из депрессии после ухода твоей жены,

если ты нес его на плечах в тяжелом походе — как ты сможешь урезать ему бюджет в кризис, даже если того потребуют обстоятельства? Нет, поблагодари за предложение и откажись. Скажи, что дружба с ним тебе дороже денег. Ведь так? Дружба дороже?

Если некоторые люди тебя ненавидят — ну или недолюбливают, — говорят, что у тебя ничего не получится, значит ли это, что ты все делаешь неправильно, что ты лучше них в чем-то и что не стоит оставаться с ними?

НИКИТА

Видишь ли, Никита, “иногда банан — это просто банан”. Не знаю, кто и за что тебя “ненавидит”, но если говорят, что какой-то проект у тебя не получится, — прислушайся. Попроси оппонента высказать конкретные замечания: что и где ты делаешь не так, как можно это исправить. Спокойно отнесись к тому, что он говорит, возьми паузу на подумать. Одна голова хорошо, а две лучше, взгляд со стороны всегда полезен — вот это все.



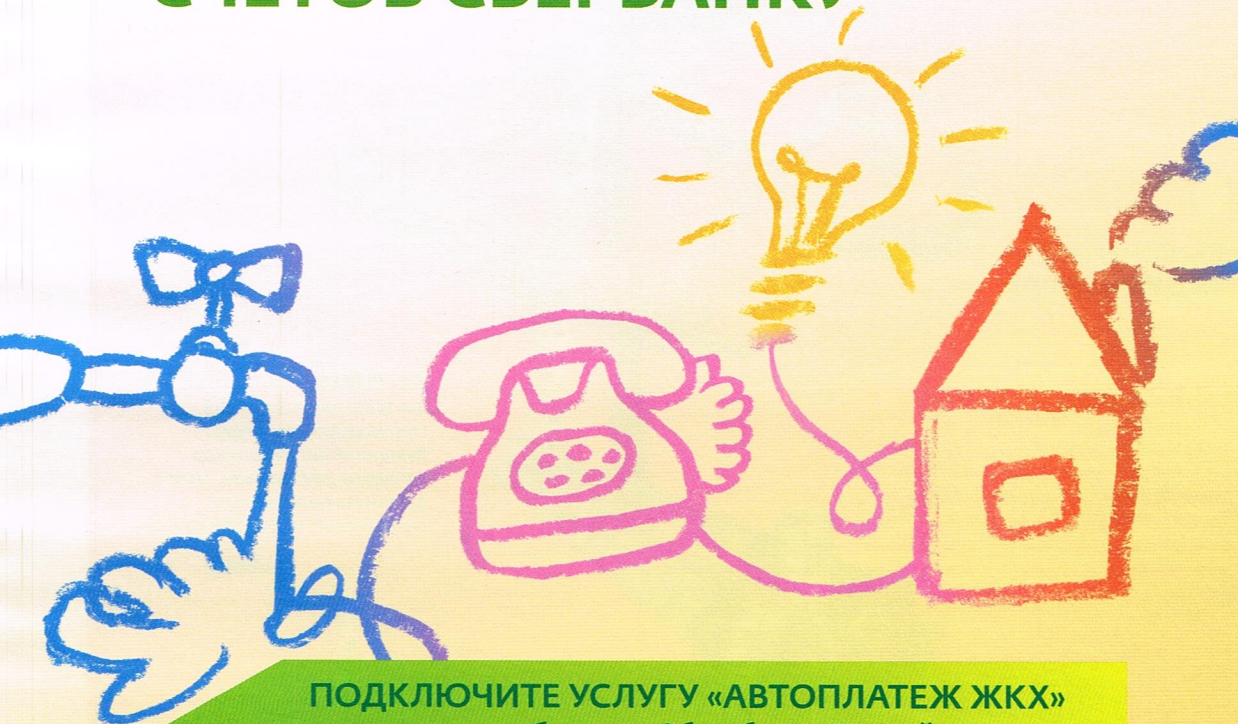
Нужен дружеский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Кириллу Вишнепольскому.
mhealth.ru/advice/life/



СБЕРБАНК

Всегда рядом

ПОРУЧИТЕ ОПЛАТУ СЧЕТОВ СБЕРБАНКУ



ПОДКЛЮЧИТЕ УСЛУГУ «АВТОПЛАТЕЖ ЖКХ»

- в интернет-банке «Сбербанк Онлайн»
- в отделениях банка
- в устройствах самообслуживания

☎ 900* ☎ 8 800 555 55 50 🌐 www.sberbank.ru

звонки по России — бесплатно

* Номер 900 доступен для абонентов сотовых операторов МТС, «Билайн», «МегаФон» на территории России. Бесплатная тарификация в домашнем регионе и во внутрисетевом роуминге.

Услуга «Автоплатеж ЖКХ» доступна держателям международных банковских карт Сбербанка (кроме кредитных и корпоративных карт), подключенных к SMS-сервису «Мобильный банк». Подключить услугу «Автоплатеж ЖКХ» можно в интернет-банке «Сбербанк Онлайн», в устройстве самообслуживания Сбербанка, в отделении Сбербанка. Подключение и использование услуги «Автоплатеж ЖКХ» бесплатно. Комиссия за платеж составляет от 0 до 1% от суммы платежа, но не более 500 рублей. Автоплатеж будет исполнен при наличии средств на банковской карте, к которой подключена услуга. Интернет-банк «Сбербанк Онлайн» доступен держателям международных банковских карт Сбербанка (кроме корпоративных карт, карт Сбербанк-Maestro и Сбербанк-Maestro «Социальная» Поволжского и Северо-Западного банков Сбербанка, выпущенных до 01.10.2013), подключенных к SMS-сервису «Мобильный банк». Воспользоваться интернет-банком «Сбербанк Онлайн» можно при наличии доступа в интернет. Перечень компаний, в пользу которых может совершаться «Автоплатеж ЖКХ», условия подключения SMS-сервиса «Мобильный банк» и дополнительную информацию об услугах можно уточнить на сайте www.sberbank.ru, по телефону 8 800 555 55 50 или в отделениях Сбербанка. В отношении информационной продукции — без ограничения по возрасту. Условия действуют с 01.03.2016. Банк может изменять условия в одностороннем порядке. ПАО «Сбербанк». Генеральная лицензия Банка России №1481 от 11.08.2015. Реклама



Вылечи спину за две недели

Боль в спине — сущее наказание. Откуда эта напасть? Если речь не идет о серьезных заболеваниях, то так наша спина сообщает, что все ее мышцы перенапряжены. Просидел скрючившись целый день у монитора — получишь к вечеру заслуженные страдания. Сидишь скрючившись ежедневно — будешь мучиться хронически. Рекомендуем: разработанная еще в начале 20-го века спиноспасательная «техника Александра» — набор упражнений, направленных на улучшение осанки. Эту технику уважают опытные тренеры и практикуют многие знаменитости как действенный способ снять мышечное напряжение (а значит, улучшить состояние костей и суставов). Но и это еще не все: исследование, опубликованное в *British Medical Journal*, доказало, что эти упражнения способны вытянуть человека на целых пять сантиметров (5 см — это, конечно, в совсем запущенных случаях). Ну а лишние 2–3 см какому мужику не пригодятся? Особенно в комплекте со здоровой спиной.

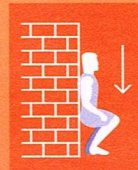
К СТЕНКЕ!

Вот одно из упражнений «техники Александра». Выполняй его ежедневно в течение двух недель, чтобы растянуть позвоночник и избавиться от болей в спине.



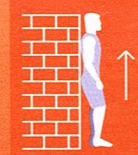
ВЫПРЯМИСЬ

Встань, с силой прижмись к стене всей поверхностью спины. Ноги поставь на 30 см друг от друга и на 10 см от стены.



ПРИСАДЬ

Медленно сгибай колени и скользи вниз по стене примерно на 45 см. Проверь — середина твоей спины не должна отрываться от стены.



ВСТАНЬ

Вернись в исходное положение: низ спины держи прижатым к стене. Встал? Иди по своим делам, сохраняя осанку.



МОСКОВСКИЙ
ЮВЕЛИРНЫЙ
ЗАВОД



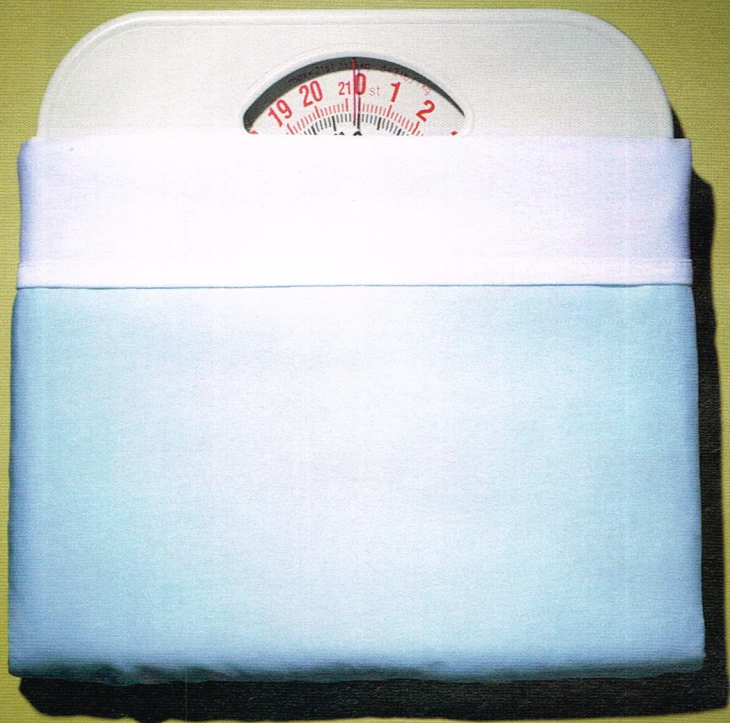
ИСТОРИЯ ВАШЕЙ ЛЮБВИ

ТОЛЬКО САМЫЕ ЛУЧШИЕ
БРИЛЛИАНТЫ ДОСТОЙНЫ
СТАТЬ СЕМЕЙНОЙ
ДРАГОЦЕННОСТЬЮ

WWW.MIUZ.RU

Сожги жир в пылу страсти

Борьба с лишним весом — непростое дело во многом потому, что большинство неопытных “борцов” жгут лишь потребленные углеводы, а вовсе не жир на собственных боках. Чтобы твоё тело стало “плавиться”, его надо ввести в режим кетогенеза, когда для выработки энергии организм начинает использовать собственные жировые запасы. А все, что тебе надо сделать, чтобы запустить этот процесс, — почаще заниматься сексом! Согласно исследованию Гарвардского университета, повышение уровня окситоцина в крови мужчины переводит его тело в режим яростного жируничижения. А когда в твоей крови этого гормона больше всего? Правильно, сразу после хорошего секса. Исследователи, кстати, пошли дальше: они две недели ежедневно снабжали своих подопытных окситоцином (с помощью назального спрея) и выяснили, что за это время каждый из участников эксперимента стал потреблять примерно на 122 ккал в день меньше. Скажешь, ерунда? Но вот ученые Монреальского университета подсчитали, что за один половой акт мужчина теряет 100 ккал. Простая математика: две недели регулярно секса — это минус 222 ккал из твоего ежедневного рациона. Понял, к чему мы клоним?



ЖИР И ЧУВСТВА

Секс — не единственный способ подстегнуть выработку жиросжигательного окситоцина. Вот еще три.



ВДЫХАЙ

Любовь, конечно, не купишь за деньги. Но гормоны-то уже давно доступны. Купи себе назальный спрей с окситоцином (поищи в интернете). Мало того, что будешь худеть, так от него еще и спится лучше.



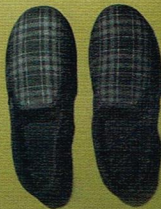
ПЛАЧЬ

Пересматриваешь “Белого Бима”? Не дави слезы, дай себе поплакать вволю. Плач, как обнаружили ученые из Нью-Йоркской академии наук, увеличивает выработку окситоцина в крови на 47%. Хоть обрыдайся теперь — все во благо.



ОБНИМАЙСЯ

Даже дружеские объятия с предметом обожания вызывают у тебя прилив нужного гормона, уверяют спецы из Университета Северной Каролины.



KASPERSKY®

**ГАРАНТИРОВАННЫЙ
ПРИЗ:**

Электронная книга «Выжить
в цифровом мире»

КУПИ ЗАЩИТУ И УЧАСТВУЙ В ЕЖЕДНЕВНОМ РОЗЫГРЫШЕ



Выиграй планшет
SAMSUNG
Galaxy Tab A

или смартфон
SAMSUNG
Galaxy A50

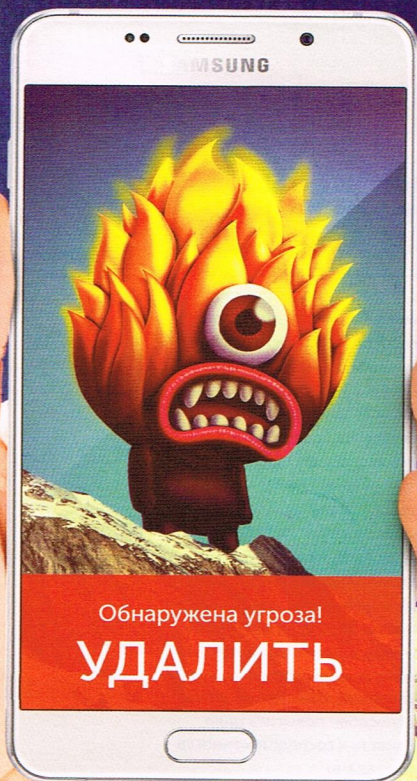
1. Купи **Kaspersky Internet Security** для всех устройств
2. Зарегистрируйся на **sila.kaspersky.ru**
3. Получи **гарантированный приз** и шанс выиграть смартфон или планшет

sila.kaspersky.ru

Организатор акции ООО «Бренд-Контекст».
ОГРН 1137746476130. Подробную
информацию об организаторе акции,
условиях ее проведения и количестве
призов смотрите на sila.kaspersky.ru.
Срок проведения акции:
01.04.2016 – 31.07.2016



реклама





Пожуй, чтобы успокоиться

В следующий раз, когда красная волна раздражения или тревоги захлестнет тебя с головой, просто пожуй, и все пройдет. 15 минут вдумчивой обработки "бубль-гума" во рту укрепят твои нервы и снизят выработку гормона стресса — кортизола. Если не веришь, вот тебе данные Университета Нортумбрии (да, это те самые британские ученые): банальное пережевывание увеличивает приток свежей крови к мозгу, что улучшит твою способность соображать и на 18% снизит уровень стресса. Причем срабатывает это в любой ситуации — и в ссоре с подругой, и на важном совещании в министерстве. И ты удвоишь эффект, если выберешь мятную жвачку: по исследованиям Университета Ковентри (Великобритания), один только запах мяты уже способен повысить твою внимательность и сосредоточенность на решении задачи.

НЕ ЛЮБИШЬ ЖВАЧКУ?

Что ж, тогда выбери что-нибудь из этого.



МАНГО

Стресс снижает уровень витаминов С в твоём организме. Упаковка сушеного манго поправит дело, плюс — ты выполнишь норму по жеванию для снятия стресса.



ИЗИУМ

Богатый клетчаткой продукт поддержит здоровье твоего "второго мозга" — проще говоря, ЖК. Ну и иммунитет будет тебе признателен за такую подкормку.



МЯСНЫЕ ДЖЕРКИ

Те, что с чесноком и специями, снабжают твой организм антиоксидантами, что поддерживает здоровье мозга.

Ostrov

www.ostrov.io

интернет-магазин

sports | travel | outdoor

GO PRO - THE NORTH FACE - PENFIELD - PATAGONIA - CLARKS

POLAR - ARC'TERYX - BLUNDSTONE - SNOW PEAK - SPERRY

В каждом городском жителе
живёт путешественник

Оцените по достоинству вещи для горожан и путешественников.
Передовые технологии на стыке экстремальных условий и требований большого города.
Откройте страсть к путешествиям в себе.

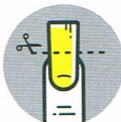
Откройте Ostrov

При поддержке:
The Moscow Times
Men's Health
National Geographic



А ЧТО ЕСЛИ...

...до свидания с девушкой остался час и тебе нужно собраться за 10 минут? А ты забыл, не готов, ну или просто все спонтанно получилось. Что сделать в первую очередь, чтобы не испортить впечатление о себе раз и навсегда?



Обрежь ногти

Она будет смотреть на твои руки, никуда не денешься. Она заметит каждый ноготь-переросток, каждый обгрызенный палец и каждую оборванную кутикулу. Поэтому оцени ситуацию и сделай экстренный маникюр.



Не пахни

Бритые подмышки плюс самый эффективный в твоём случае дезодорант — вот что потребует, чтобы правильно пахнуть. Вернее — не пахнуть: если речь о первом свидании, то обойдись без туалетной воды.



Причешись

Немного геля для укладки волос не навредит. И более того — этот штришок добавит пару очков в твою пользу. Заметив, что ты прихорашивался, она подумает, что тоже не зря потратила час-другой на сборы.



И зубы почисти

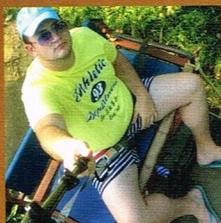
И лучше — не забывай про зубную нить. Ты можешь растопить женское сердце своей неотразимой улыбкой. Или заставить его биться в сматывании — если между зубами засели петрушка с гречневой кашей.



Такая жизнь не для него

Илья не то чтобы страдал из-за избыточного веса, но вовремя понял, что к добру 130 килограммов точно не приведут. И уверенно избавился от всего лишнего.

**Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ**



Моя жизнь никогда не была связана со спортом на профессиональном уровне, но я всегда любил футбол, волейбол, настольный теннис и вообще все, во что играют дети и подростки в школе. При этом никогда не был худощавым, всегда полненький, а школу окончил — весил уже за соточку. После поступления в вуз и с началом студенческой развязной жизни вес пошел дальше в гору, причем резко. Потом работа, семья, размеренная жизнь — а я все толстел и толстел.

Я, в общем-то, осознал, что пора похудеть, и каждый год продлевал карту в фитнес-клуб, но посещал его в лучшем случае три раза в месяц. Тогда мне казалось, что для похудения нужно много свободного времени, жалел себя, что очень устаю на работе...

В январе 2015 года мы с женой и ребенком поехали на месяц в Таиланд,

и вот там-то на меня снизошло озарение. Может, солнце и воздух повлияли, но я понял, что так нельзя продолжать! Вернувшись домой, я начал свою новую жизнь, и Василиса (жена) мне в этом деле очень сильно помогла. Я стал ходить в зал строго три раза в неделю, а она готовила мне на весь день такие вкусные и при этом правильные блюда, что коллеги на работе не верили, что это низкокалорийная еда. Результат не заставил себя ждать: каждую неделю цифры на весах уменьшались, друзья и родные меня не узнавали и восхищались результатом, и все это мотивировало меня еще больше. В зале наиболее эффективными были кардиоупражнения, но в целом получается такая история: от рациона зависит 60% успеха, от тренировок — 30%, а оставшиеся 10% — это режим (сон, регулярность питания, достаточное количество воды и проч.).

К лету мой образ жизни совсем поменялся, я стал активнее, по выходным мы с семьей выбирались в парк кататься на роликах, велосипедах, самокатах, зимой — на коньках, а в следующую зиму с сыном собираемся встать на сноуборд. Раньше же от-



ИЛЬЯ ДУБОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА СНАБЖЕНИЯ В СТРОИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ

ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 129 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 93 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ: ПОЛГОДА

дых мой заключался в сидении на диване и просмотре фильмов... Но теперь такая жизнь не для меня! Я все так же хожу в зал три раза в неделю и работаю над мышечной массой. Не сказать, что раньше мне было сложно по лестнице подниматься или в футбол с друзьями играть, но так, как сейчас, жить определенно бодрее и веселее.

Посмотри на себя. Смогли ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.



Зуд идет

Кожный зуд — это не садистский способ свести тебя с ума. Это защитный механизм организма, в норме реагирующий на такие угрозы, как ядовитые насекомые и микробы. И у нас руки чешутся написать о нем что-нибудь интересное и важное.

4 СПОСОБА ОБЛЕГЧИТЬ ЗУД

1



АНТИГИСТАМИННЫЕ

Зуд, вызванный сезонной аллергией или комариными укусами, успокаивают неседативными антигистаминными препаратами (днем) и препаратами того же класса, провоцирующими вялость, — ночью (чтобы лучше спать и не чесаться во сне).

2



КОРТИКОСТЕРОИДЫ

Кортикостероиды для наружного применения уменьшают зуд, спровоцированный различными воспалениями (экзема, аллергическая реакция, различные высыпания). Долго стероидными препаратами лучше не пользоваться: они повреждают кожу.

3



ОВСЯНЫЕ ВАННЫ

В овсе содержатся микроэлементы, смягчающие зуд и воспаление, но засыпать в ванную пакету "Геркулеса" не нужно. Специалисты рекомендуют добавить 1 ст. л. лосьона, содержащего коллоидный овес, и отмокать в течение 15–20 минут.

4



УВЛАЖНИТЕЛИ

Зуд бывает спровоцирован сухостью твоей кожи — ее нужно увлажнять. Не водой, вода испаряется, что лишь ухудшает ситуацию. Пользуйся кремом для тела, а если совсем невмоготу — после душа и крема надень влажную пижаму. Ну а что делать.

ЧТО ИМЕННО ЧЕШЕТСЯ?

Зуд (или пуритус, как он официально зовется у дерматологов) чем-то похож на боль: с его помощью кожа предупреждает о возможной опасности. Раздражитель может быть реальным (щекотное прикосновение), воображаемым (ты просто видишь что-то щекотное) и внутренним (выброс гистамина во время аллергической реакции). В любом случае включаются нервные волокна типа C, расположенные прямо под верхним слоем кожи. Они-то и посылают информацию о зуде в головной мозг.

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ПЕРЕСТАТЬ ЧЕШАТЬСЯ?

Когда ты чешешься, в мозгу может запускаться мотивационно-подкрепляющая система, требующая еще и еще. Кроме того, долгое чесание вызывает болезненные ощущения, а одним и тем же местом нельзя чувствовать и боль, и зуд. Таким образом ты извлекшись от изматывающего зуда и продолжаешь чесаться, несмотря на боль. И можешь раздрать себя до крови. Если с тобой такое случается, чешись не пальцами, а хлопковой тканью. Сложенной футболкой, например.

ЗАЧЕМ ЧЕШУТ ЯЙЦА?

Мало кто задумывается о причине, а между тем это может быть следствием: аллергической реакции, несоблюдения гигиены, инфекции, защемления нерва. Если зуд не проходит в течение недели (несмотря на то, что ты регулярно принимаешь душ), то нечего гадать — покажись дерматологу.

Эксперты: Мартин Штейнофф, профессор дерматологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско (США), Гил Ясипович, профессор дерматологии медицинского центра Уэйк-Форест (США)

P.S. ПРИЛОЖИ К ЗУДЯЩЕМУ КОМАРИНОМУ УКУСУ ЧТО-НИБУДЬ ХОЛОДНОЕ (НО НЕ ВЛАЖНОЕ) — ПОЧУВСТВУЕШЬ ОБЛЕГЧЕНИЕ

ЯБЛОКО ЗАДОРА

Яблочный сидр незаметно влился в нашу жизнь и кажется вполне себе альтернативой привычному жигулевскому в жаркий летний выходной. Чем он плох и чем хорош? Разбираемся.

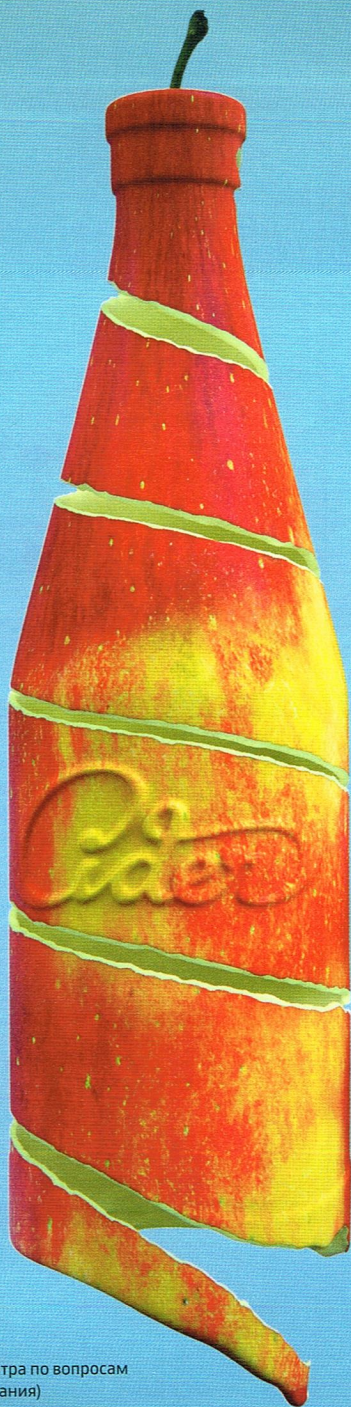
1 Сытное яблоко

Забодишься об окружности своей талии, но при этом не брезгнешь стаканчиком — другим по выходным? Так вот имей в виду, что в пол-литровой бутылке даже сухого сидра — порядка 250 ккал, то есть в среднем на 40 ккал больше, чем в том же объеме обычного лагера. Прихватил домой две бутылочки? Считай, что добавил к своему дневному рациону полноценный бигмак. Алкоголь — штука хитренькая.

2 Мягкое утро

Сидр действует на тебя по обычным алкозаконам: чем он крепче, тем сложнее просыпаться утром. Чтобы обойтись без похмельной головы, не гонись за градусом: 3–4% алкоголя — вот какую надпись надо искать на этикетке. Ну и не забывай, что в бокал с сидром — в отличие от кружки пива — можно накладывать льда, благо за окном потеплело. Так ты а) понизишь крепость напитка, б) увеличишь его объем.

Эксперт: Стефани Скотт из Исследовательского центра по вопросам питания при Университете Ньюкасла (Великобритания)



3 Приятная кислота

Если на этикетке упоминается яблочная кислота, то вообще хорошо. Название звучит недружелюбно, но речь-то идет о натуральном энергетике, побочном продукте переработки попадающих в твой организм углеводов. Кроме того, яблочная кислота обладает антисептическими свойствами — истребляет живущие во рту бактерии (именно поэтому ее можно найти в составе жидкостей для полоскания рта).

4 Кислая простота

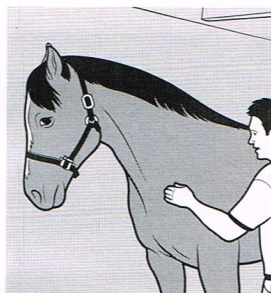
Посмотри, нет ли в составе добавленного сахара (ему там не следует быть). Натуральный сидр изготавливается просто: это яблочный сок, в результате сбраживания которого фруктоза перерабатывается в алкоголь и углекислый газ. Чем больше ингредиентов указано на этикетке (сахар, консерванты и проч.), тем больше необязательных калорий и веществ попадает внутрь тебя. Стремись к простым удовольствиям.

5 Мужская микстура

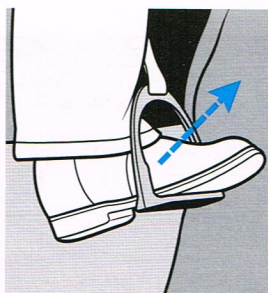
Приготовленный из фруктов, сидр — богатый источник антиоксидантов. Но тут тоже надо выбирать с умом. Согласно большому исследованию, опубликованному в Journal of Agricultural and Food Chemistry, содержание антиоксидантов в напитках разных производителей может варьироваться от 44 до 1559 мг/л. Невысокая крепость и небольшая мутность — верные признаки не только вкуса, но и пользы.

Сегодня ты сверху

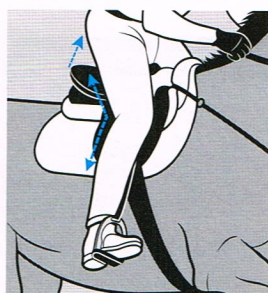
Если грядущим летом тебе впервые придется оседлать лошадь, вспомни обо всем, что мы тут написали.



1 ПОЗДОРОВАЙСЯ
Стоит неправильно познакомиться с лошастью — и она обязательно взбрыкнет. Во-первых, если есть возможность, выбирай коня покрупнее: такие обычно дружелюбнее. Во-вторых, подойди к лошади сбоку, чтобы она тебя видела, скажи что-нибудь спокойное и негромкое и поглади ее. Забираться в седло нужно с левого бока — так их тренируют, к такому привычны все обьезженные звери.



2 УПРАВЛЯЙ
Лошадь откликается на вполне определенные команды. “Педаль газа” — это когда ты лоджками надавливаешь ей на бока и одновременно причмокиваешь. “Тормоз” — потянуть поводья на себя и сказать “тпру”. Чтобы повернуть, поводья нужно потянуть одной рукой — той, в какую сторону намерен ехать. Каждое твоё движение должно быть уверенным и четким, иначе слушаться тебя не станут.



3 БЕРЕГИ ЗАД
Чтобы после непривычной верховой езды промежность не гудела от боли, сразу же учись стоять в стременах на полусогнутых ногах. Вместо того чтобы вслед за лошадью подскакивать в седле и каждый раз биться об него, слегка привстань, не распрямляя ноги до конца. Слегка согнутые в коленях, они послужат амортизаторами во время лошадиного ускорения или езды по неровной поверхности.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JAMESON SIMPSON

Эксперт: Кент Дезорме, жокей, трехкратный чемпион Дерби в Кентукки

Ты занимаешься сексом с красотками — и тебе за это щедро платят! Красота, но только на словах, конечно. Чтобы стать востребованным порноактером на крупной студии, нужно соответствовать вполне определенным параметрам. Продюсер Адам Глассер раскрывает цифры.

23

СМ — МИНИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ЭРЕГИРОВАННОГО ПЕНИСА

2

МИНУТЫ. В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ВРЕМЕНИ ТЫ ДОЛЖЕН ДОСТИГАТЬ ЭРЕКЦИИ

90

МИНУТ ТЫ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ЭРЕКЦИЮ ВО ВРЕМЯ СЕКСА

4,75

Ч. Л. ЭЯКУЛЯТА ТЫ ДОЛЖЕН ПРОИЗВОДИТЬ ЗА СЪЕМОЧНЫЙ ДЕНЬ

180

СМ — НА ТАКОЕ РАССТОЯНИЕ ТЫ ДОЛЖЕН ВЫСТРЕЛИВАТЬ, ЕСЛИ НУЖНО



PETRONAS SYNTIUM
ENGINEERED BY EXPERTS™

ФОРМУЛА ПОБЕДЫ ОТ
ЧЕМПИОНОВ МИРА 2015



PETRONAS SYNTIUM
5W-30





15

ЮНОШЕСКИХ ВЕЩЕЙ И ПОСТУПКОВ, КОТОРЫЕ УМЕСТНЫ И ПОСЛЕ 30



- 01** Романтические глупости. Они никогда не устаревают, просто должны адаптироваться к возрасту. В 20 ты в два часа ночи лез к ней по водосточной трубе с бутылкой дешевой наливки в зубах. В 30 — раздобудь приставную лестницу и возьми в зубы игристое.
- 02** ПРОГУЛКА ДО РАССВЕТА ИЮНЬСКОЙ НОЧЬЮ.
- 03** Глупые — и оттого еще более веселые — шутки.
- 04** ФУТБОЛКИ СО СМЕШНЫМИ РИСУНКАМИ. НЕУМЕСТНЫМИ ИХ ДЕЛАЕТ НЕ ВОЗРАСТ, А ТО, КАК ОНИ ТОПОРЧАТСЯ НА ОКРУГЛОМ ЖИВОТЕ. УБЕРИ ЖИВОТ И НОСИ ЧТО ХОЧЕШЬ.
- 05** Сексуальные фантазии и их воплощение в жизнь. Вообще говоря, только с возрастом они обретают смысл — в юности можно ограничиться банальным коитусом (четыре раза подряд).
- 06** Шумное празднование дня рождения.
- 07** Использование всех соцсетей одновременно. Если, конечно, это необходимо тебе для работы.
- 08** Звонки родителям из серии "я доехал, все в порядке". Мама — она и есть мама.
- 09** ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА.
- 10** Коктейль "Ерш". Просто смени ингредиенты: 60 мл виски смешай с 60 мл пшеничного пива, 15 г лимонного сока и 1 ч. л. сахара — получишь прекрасный лонг-дринк для субботнего вечера.
- 11** Футбол с друзьями во дворе.
- 12** ЗАЕЗДЫ НА РОЛИКАХ В НАУШНИКАХ. ТОЛЬКО НЕ ЛИХАЧЬ ЧЕРЕСЧУР.
- 13** Безумные пляски в толпе на рок-концерте. Кому до тебя какое дело — все смотрят на сцену!
- 14** Купание голышом. Ну это ж так приятно, а!е!
- 15** НЕИСТОВЯЯ ПОДДЕРЖКА ЛЮБИМОЙ КОМАНДЫ. ЛУЧШЕ БОЛЕТЬ ТАК, ЧЕМ С ГРАДУСНИКОМ ПОД МЫШКОЙ.

P.S.

ПО КЛАССИФИКАЦИИ ВОЗ, МОЛОДОЙ ВОЗРАСТ ДЛИТСЯ АЖ ДО 44 ЛЕТ. ПОТОМ, ОТ 45 ДО 59, — ИДЕТ ПОРА ЗРЕЛОСТИ

ВОЗЬМИ МЕНЯ НА ХОККЕЙ



ВЫИГРАЙ БИЛЕТЫ И ПОДДЕРЖИ НАШУ СБОРНУЮ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА!

5 простых шагов – и билеты твои!

1. Заходи на сайт Спорт FM или в группу Спорт FM ВКонтакте.
2. Найди первые цифры счастливого номера телефона.
3. Слушай эфир Спорт FM с 25 по 28 апреля и собери номер целиком.
4. Отправь смс «Хочу на хоккей» и стань участником конкурса
5. Слушай эфир Спорт FM 29 апреля, выиграй билеты и поддержи нашу Сборную на Чемпионате Мира!

Подробная информация об организаторе, правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на сайте sportfm.ru

ВОССТАНИЕ БЕЗ ПОДАВЛЕНИЯ

Ты наверняка видел это в кино: упавший на спину герой отталкивается руками от земли и возвращается на ноги одним лихим прыжком. Это называется “подъем разгибом”, и сейчас мы научим тебя его делать.

Когда смотришь фильмы “про кунг-фу” и видишь все эти трюки, понимаешь: в кадре действуют профессиональные акробаты. И тем не менее подъем разгибом может повторить каждый физически развитый и в меру гибкий человек. Более того: это не просто эффектное движение, это упражнение, тренирующее взрывную силу. Чтобы оторваться от пола, потребуются развитые плечевой пояс и нижняя половина тела (при этом будут идеально нагружены быстро-сокращающиеся мышечные волокна). А чтобы потом в мгновение ока приземлиться на ноги в нужном положении, тебе понадобится скоординированность всех движений. Научишься делать подъем разгибом — оценишь результат и на теннисном корте, и в рукопашном бою.

01 ВЗЛЕТИ

Одновременно с этим, оттолкнувшись руками, оторви плечи от пола. Ноги в этот момент описывают дугу от головы в сторону пола.

05 ПРИЗЕМЛИСЬ

Руки тоже оторви от пола и отправь по дуге вслед за ногами, чтобы увеличить силу вращения всего тела. Приземлись на подушечки стоп и сразу присядь, чтобы амортизировать удар.

01 ПОДГОТОВЬСЯ

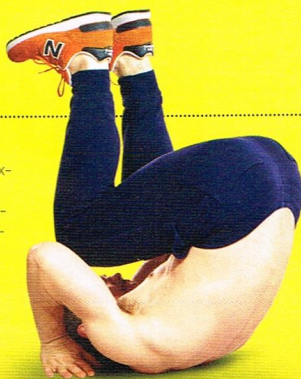
Нужна нежная поверхность: мат или лужайка. Ляг на спину и упрись ладонями в пол по обе стороны от головы — как на иллюстрации.

02 НАПРУЖИНСЯ

Согни ноги и подтяни колени к плечам. Нижняя часть спины должна быть оторвана от поверхности, на которой ты лежишь.

03 ОТТОЛКНИСЬ

Когда колени практически коснутся плеч, резким и сильным движением выброси таз и ноги обратно вверх.



Теперь у тебя будут...



ВЗРЫВНАЯ СИЛА
В НИЖНЕЙ
ПОЛОВИНЕ ТЕЛА



СИЛЬНЫЕ,
НЕОБОЗРИМО
ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ



КООРДИНАЦИЯ,
КАК У ШАОЛИНЬСКИХ
МОНАХОВ



ШАНС ПОКАЗАТЬ
ЛУЧШИЙ ТРЮК
НА ВЕЧЕРИНКЕ

День на день не приходится

Мы привязаны к каким-то условностям: понедельник — день тяжелый, среда — маленькая пятница и т.д. А есть ли на самом деле разница между обычными будними днями?

31%

опрошенных россиян называют вторник — несмотря ни на что — самым продуктивным рабочим днем. На втором месте — среда (30%), затем следуют четверг (14%), понедельник (10%) и пятница (8%).
SUPERJOB.RU



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 972 респондента



Стереотип "понедельник — день тяжелый" не подтверждается реальным положением дел. Опросив огромное количество респондентов (на вопрос, какое настроение у них было накануне, отвечали 340 000 человек), исследователи пришли к выводу, что понедельник ничем не хуже лучше вторника, среды или четверга. А в каких-то вопросах даже и лучше (см. ниже). Однако при ответе на вопрос о "худшем дне недели" мы чаще всего называем именно понедельник — имея в виду контраст с только что закончившимися выходными. Кажется, что переключаться с воскресенья на рабочий день болезненно. А на деле оказывается — нет.

THE JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY

В течение двух месяцев ученые из Лондонской школы экономики и политических наук наблюдали за настроением 22 000 добровольцев с помощью мобильного приложения Mappiness. Дважды в день у людей спрашивали, как дела, где они, с кем и что делают. И выяснили: хуже всего настроение бывает по вторникам. Оно и объяснимо: на людей в полной мере наваливается работа, а выходные еще совсем не скоро.

TELEGRAPH.CO.UK

По данным, опубликованным в научном журнале Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, среда с отрывом лидирует по количеству совершаемых в этот день само-

убийств (25% из всей массы), серьезно опережая ближайших преследователей — понедельник (14%) и субботу (14%). А еще утверждается, что именно в среду в 15:30 женщины выглядят хуже всего: во-первых, в разгаре рабочая неделя и связанный с этим стресс, во-вторых, наконец в полную силу дают о себе знать загулы выходных дней.

NBCNEWS.COM

Исследователи из Гарвардского и Северо-Восточного университетов (США) проанализировали 300 млн постов в "Твиттере" и докладывают: наибольшее количество злобных, гневных, возмущенных сообщений пользователи публикуют в четверг. Причина в следующем, пред-

полагают ученые: к четвергу у работающего в режиме пятидневки человека, что называется, "накапливается", и ему уже сложно сдерживать эмоции.

TIME.COM

Из будних дней пятница — самая щедрая на ДТП: так, в 2015 году в пятницу в РФ случилось 28 435 аварий (для сравнения: в понедельник — 25 642, во вторник — 24 910, в среду — 24 394, в четверг — 25 702). Опережает пятницу только суббота (28 931 ДТП в 2015-м), но это и понятно: время после полудня официально считается новыми сутками, но кто поспорит, что ночь на субботу — это однозначно продолжение пятницы.

GIBDD.R

P.S. ЗАДУМЫВАЛСЯ О ТОМ, ЧТО НАША "СУББОТА" — ЭТО ПО СУТИ ИУДЕЙСКИЙ "ШАББАТ", САМЫЙ НЕРАБОЧИЙ ДЕНЬ?

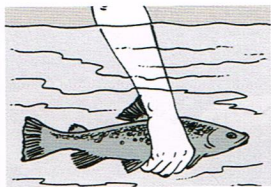
Может все что угодно

Лето на подходе, и ты наверняка отправишься с ребенком на природу. Удиви его одним из этих несложных, но эффектных умений. (Нет ребенка? Ну хорошо, покрасуешься перед друзьями!)

1. Поймать рыбу голыми руками



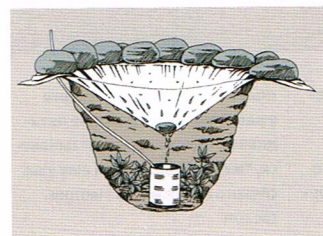
► Найди место, где река глубокая у самого берега, а течение медленное. И, главное, крупная рыба водится. Ложись и запусти руку в воду, по локоть или глубже. Дождись, когда поверхность воды остынет до температуры рыбы, — на это уйдет минут 10.



► Медленно води рукой туда-сюда и пошевеливай указательным пальцем, как приманкой, — пока не почувствуешь рядом рыбинку. Можешь даже аккуратно пощекотать ей брюхо — старожилы говорят, что так она лишится бдительности.

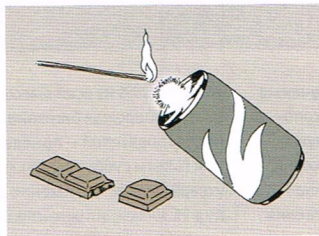


► Решающий момент: медленно перемести кисть к рыбьей голове и одним резким движением — зацепившись пальцами за жабры — выбрось свой улов на сушу. Понятное дело, что придется потренироваться, но техника проверена временем!



2. Набрать воды там, где ее нет

Собери "солнечный конденсатор". В ясный день на открытом месте вырой не очень глубокую яму, в центр поставь кружку или банку, вокруг — бросай травы и прочего бурьяна. Накрой яму полиэтиленовой пленкой, закрепи ее по периметру камнями, а один из них положи в центр пленки, чтобы та провисла. Под воздействием солнечных лучей вода из травы будет испаряться, конденсироваться на внутренней стороне пленки и стекать в емкость.



3. Добыть огонь с помощью жестянки

К этому трюку лучше подготовиться. У банки из-под газировки отполируй вогнутое дно до зеркального блеска (лучше всего с этим справится легендарная паста ГОИ). Наведи дно на солнце. На небольшом расстоянии от вогнутого зеркала будут фокусироваться отраженные лучи: поднеси к этой точке бумажку, пучок сухой травы — и они вспыхнут. Фишка в том, что в походных условиях жестянку можно отполировать зубной пастой или даже шоколадом (но времени на это уйдет уйма).



Еще больше полезных инструкций ты найдешь в книге "На природе. Советы детям и взрослым на все случаи жизни", выпущенной издательством Clever. Для любого ребенка это будет вообще отличная энциклопедия приключений.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



Эми Бэнкс, Ли Хиршман "НА ОДНОЙ ВОЛНЕ"

"Нейробиология здоровых отношений" — так авторы обозначили тему своей книги. Расшифровываем: Бэнкс и Хиршман, оперируя научными данными, раскладывают по полочкам такую бытовую, казалось бы, штучку, как отношения между людьми. И, что самое главное, предлагают ряд эффективных инструментов для того, чтобы сделать эти отношения приятнее и продуктивнее. И объясняют, почему их советы точно сработают.



Бен Коллинс "ВОДИТЬ КАК СТИГ"

Бен Коллинс — один из тех, кто в свое время скрывался под псевдонимом Стиг в телепередаче Top Gear, гонщик и каскадер, катавшийся во многих чемпионатах от "Серии Ле-Ман" до "Формулы-3". Его книжка — это снабженный множеством иллюстраций (и чувством юмора) учебник по вождению, который расскажет обо всем, о чем умолчал (или чего не знал) тот, кто учил тебя крутить баранку. Ну вот простой вопрос: правильно ли ты сидишь за рулем? Ответ — ищи в книге на стр. 30.

ПЛАВАЛ, ЗНАЕТ

Когда шторм перевернет лодчонку с твоей семьей, времени на раздумье не будет. Ты поплывешь за помощью к ближайшему берегу, пусть даже грести до него — пять часов. Джон Риггз греб.



Чесапикский залив врезается в восточное побережье США где-то на уровне города Вашингтон. Джон Франклин Риггз проводит здесь большую часть времени — он профессиональный рыбак, и отдыхать привык тоже на воде.

Июльским днем, когда он отправился порыбачить с семьей в свое удовольствие, ничто, как говорится, не предвещало. В пятиметровом ялике, который все ласково называли не иначе как корытом, сидели сам шкипер, его отец, сестра, девятилетняя племянница и трехлетний племянник. И когда перед закатом налетел шторм, маленькая лодка мгновенно стала черпать воду.

“Волны легко перелестывали через борт, — вспоминает Риггз, — а ветер был такой, какого я и не припомню. Порыв, другой — и вот уже лодка лежит на воде вверх брюхом. Никто и осознать не успел, как это все произошло”.

Те, кто был без спасжилетов, старались выловить их из воды и надеть, испуганные дети вцепились в бока ялика. Телефоны либо пошли на дно, либо промокли в карманах, а непогода все разгуливалась. Ближайшая суша — остров Дил — была черт-те где, но шансов, что кто-то заметит перевернутую лодчонку среди разыгравшейся стихии, вообще не было. Кому-то нужно было отправиться за помощью. “Я не думал, что у меня получится, — говорит Джон. — Но выбора-то у меня не было”.

Он оттолкнулся от перевернутого корыта и поплыл. Спасательный жилет помогал держаться на плаву, но волны от этого не становились меньше. И медуз в воде не становилось меньше — они то и дело жалили руки и ноги.

Когда Риггз доплыл до берега, было уже за полночь. Один огонек виднелся в отдалении, и он пошел на свет. Дверь открыла женщина. “Мне нужно спасти семью”, — только и смог выговорить Джон.

Вертолет береговой охраны довольно быстро отыскал перевернутую лодку и благополучно всех эвакуировал. Выяснилось, что Джон — не спортсмен, не триатлонист — проплыл в штормовом море около 7 км. О Риггзе сразу говорили как о герое, но сам он, естественно, ничего героического в своем поступке не видит. “Я вырос на этих лодках, я с детства на воде, я знаю залив как свои пять пальцев. Господи, да мой трехлетний племянник не боится воды — он опять рвется на рыбалку! Чего уж мне-то было бояться”.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМ

1

Не раздумывай

На кону были жизни близких людей, поэтому Риггз не стал обращать внимание на опасность своего предприятия и просто поплыл. “Эти воды погубили немало хороших людей”, — говорит он. — но думать об этом можно, когда ты уже на берегу”.

2

Пойми, зачем

“Желание спасти свою семью — это очень сильный инстинкт, — напоминает психолог Джим Тэйлор. — Поэтому, если тебе не хватает мотивации в любом деле — не обязательно во время ЧП, — просто думай о том, как твои действия важны для твоих родных”.

3

Почувствуй силу

“В ситуациях на грани жизни и смерти у человека высвобождаются скрытые ресурсы организма, — говорит психолог Тэйлор. — Риггз без подготовки плыл пять часов. Представь, на что способен ты, регулярно занимающийся спортом”. Ты ведь ходишь в зал?

4

Поймай кураж

“Если воспринимать критическую ситуацию как угрозу, страх и отчаяние парализуют тебя, — продолжает Тэйлор. — Смотри на нее, как на вызов. Решимость и злость — лучшее нитя. Исход состязания зависит только от тебя”.

P.S. ПО МНЕНИЮ ТРЕНЕРОВ, ИДЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПЛАВАТЬ, — 6-7 ЛЕТ

С 5 МАЯ

“Первый мститель: Противостояние”

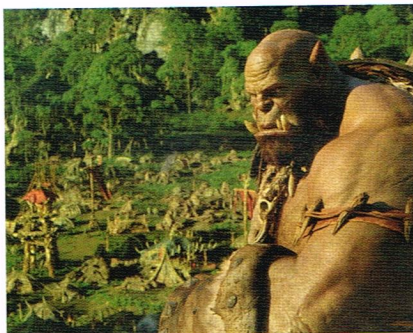
Возникла проблема — проблема правовой регуляции отношений супергероев с внешним миром. Капитану Америке “Акт о регистрации супергероев” явно не по душе, тогда как Железного человека закон устраивает. Противостояние двух мужчин делит пополам вселенную Marvel и заставляет Роберта Дауни-мла. снова надеть железный костюм.



С 12 МАЯ

“Angry Birds в кино”

Правы были те, кто сравнил красную птичку из Angry Birds с Марио: для современности это такой же символ, каким в свое время был итальянский водопроводчик. И вот, по всем законам индустрии, не за горами явление птиц на большом экране. Экранизация, конечно, запоздала, зато может похвастаться продвинутой графикой.



С 26 МАЯ

“Варкрафт”

Еще одна экранизация компьютерной игры, на этот раз знаменитой стратегии, которая затем обернулась общемировым сетевым RPG-феноменом. Следы игры при этом прослеживаются не то чтобы явно, и трейлер, в котором намечено противостояние орков и людей, напоминает просто добротный фэнтези в духе “Властелина колец”.

22–24 АПРЕЛЯ

“Мотовесна-2016” МОСКВА, СОКОЛЬНИКИ

II Международный мотовыставка в Москве — отличный повод открыть сезон. Действую так: расчехляешь “коня”, доезжаешь до Сокольников, находишь павильоны 3 и 7а и с упоением рассматриваешь новейшие модели мотоциклов, экипировки и тюнинга от ведущих производителей. Также в программе: грандиозное костюм-шоу, 1-й российский Biker's Build Off (постройка мотоцикла в реальном времени) и кастинг грид-герлз на Московский этап Russian Superbike Championship International.



19 МАЯ

“Брат-2. Живой Soundtrack” МОСКВА, “КРОКУС СИТИ ХОЛЛ”

Сиквел прорывной картины Алексея Балабанова вышел 16 лет назад и стал по-настоящему народным фильмом. Саундтрек к нему — отдельная история. Для 2000-х “Брат-2” был примерно тем же, чем “Асса” для 80-х: прозвучавшие в нем песни как нельзя лучше отразили настроение русского рока того времени. Если тема твоя — не пропусти.

30 МАЯ

Элтон Джон МОСКВА, “КРОКУС СИТИ ХОЛЛ”

У Элтона Джона невероятная карьера, каких в истории рок-н-ролла не так уж много: певец стоит в одном ряду разве что с Полом Маккартни и Нилом Янгом. Тем приятнее знать, что сэр Джон не останавливается, и 5 февраля вышла его 38-я пластинка Wonderful Crazy Night. Играть живьем, правда, Элтон будет проверенные хиты. И тем лучше.



31 МАЯ

Manu Chao САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, AZ GREEN CONCERT

Хосе-Мануэль Томас Артур Чао, он же Ману Чао, запал нам в уши в конце 90-х — со своими хитами Bongo Bong и Me gustas Tu. С тех пор он, собственно, нигде не пропал: колесит по миру и задорно исполняет жизнелюбивую смесь рока с мелодиями и ритмами латиноамериканской эстрады. Прекрасная возможность поплясать за день до лета.

ПОИГРАТЬ

MAFIA III

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

Предложение, от которого невозможно отказаться: главная гангстерская сага по ту сторону джойстика возвращается. Мы уже “входили в семью” в ревущие 30-е, сплавляли контрабанду в послевоенные 40-е, а теперь отправляемся прямоком в эпоху рок-н-ролла и борьбы чернокожих за место под солнцем — в Новый Орлеан конца 60-х. Главный герой впервые не итальянец (а чернокожий), помимо машин теперь можно управлять лодками, а от полиции — откупаться. В остальном без изменений: стрельба и драки, угоны, рэкет, передел сфер влияния, предательства и — роковая красота. Уже в продаже.

DOOM

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS4, XBOX ONE

Для нынешнего поколения игроков Doom стал чем-то вроде религии: говорят, все современные стрелялки созданы по его образу и подобию, но оригинал если и видели, то только какие-то дряхлые старики. Но вот-вот случится второе пришествие: Doom переписали заново, и он возвращается — все такой же веселый. Нововведений — ровным счетом ноль, но в том и соль: вот тебе бензопила и двустволка, вот — орда тварей прямоком из ада, и желательно покровить их быстрее, чем они тебя съедят. Старое-доброе ультранасилие, любимое блюдо спинного мозга. В меню с 13 мая.



* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

P.S.

ТЫ СЛЫШАЛ, ЧТО СОЧИНСКУЮ “ФОРМУЛУ-1” ПЕРЕНЕСЛИ НА 1 МАЯ? НЕ ПРОПУСТИ, ПЕРВЫЕ СТАРТЫ — 29 АПРЕЛЯ!

19

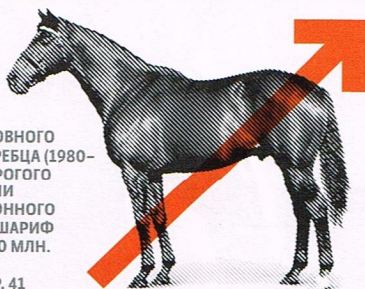
МАЯ В ПРОКАТ ВЫХОДИТ
ОЧЕРЕДНОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ
“ЛЮДЕЙ ИКС”, ГДЕ ГЕРОЯМ
ПРЕДСТОИТ ИМЕТЬ ДЕЛО
С ДРЕВНИМ МУТАНТОМ
АПОКАЛИПСИСОМ. ЧТО
ЕЩЕ (КРОМЕ ДВУХ ЧАСОВ
ВЫДУМАННЫХ ПРОБЛЕМ)
ОЖИДАЕТ ТЕБЯ В МАЕ —
ЧИТАЙ НА СТР. 48



ГОД ДО Н.Э.: РИМЛЯНЕ, ЗАВОЕВЫВАЯ СЕВЕРНЫЕ ЗЕМЛИ,
ПОЗНАКОМИЛИСЬ С СИДРОМ И ЗАДОКУМЕНТИРОВАЛИ ЭТО
СОБЫТИЕ. ЧЕМ ХОРОШ И ЧЕМ КОВАРЕН СЕГОДНЯШНИЙ
БУТЫЛОЧНЫЙ СИДР, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 40

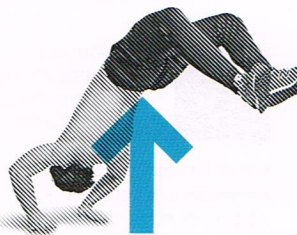
Шариф Дансер

КЛИЧКА ЧИСТОКРОВНОГО
АНГЛИЙСКОГО ЖЕРЕБЦА (1980–
1999), САМОГО ДОРОГОГО
СКАКУНА В ИСТОРИИ
СОВРЕМЕННОГО КОННОГО
СПОРТА: В 1983-М ШАРИФ
БЫЛ КУПЛЕН ЗА \$40 МЛН.
ВЕРХОВУЮ ЕЗДУ
ОСВАИВАЕМ НА СТР. 41



34

ПОДЪЕМА РАЗГИБОМ (ПРЫЖОК
НА НОГИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА
НА СПИНЕ) ЗА 1 МИНУТУ СДЕЛАЛ
ФАРХАН АЮБ ИЗ ПАКИСТАНА,
БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ПОПАЛ
В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕСА.
КАК И ЗАЧЕМ СОВЕРШАТЬ ЭТОТ
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАНЕВР,
ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 44



НАСТОЯЩЕ СНИЖАЕТСЯ
РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЕСЛИ В ТВОЕМ
НЕДЕЛЬНОМ РАЦИОНЕ
ПРИСУТСТВУЕТ ОДНА, А ЛУЧШЕ
ДВЕ 100-ГРАММОВЫХ ПОРЦИИ
ЖИРНОЙ РЫБЫ (ЛОСОСЕВЫЕ,
СЕЛЬДЬ, СКУМБРИЯ, САРДИНЫ).
КАК ВЫЛОВИТЬ РЫБУ ГОЛЫМИ
РУКАМИ, ПОКАЗЫВАЕМ НА СТР. 46

ТЕКСТ:
АМОС МЭЛОУН
ИЛЛЮСТРАЦИЯ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

Она была воплощением моих фантазий. Молодая. Гибкая. Страстная. Словом, такая, чтобы половина мужиков просто испугалась ее, а вторая половина — не смогла справиться с ее запросами. Но у меня получилось.

К

Как описать женщину, о сексе с которой мечтал бы каждый муж-

чина? Вот она: модельной внешности, в купальнике, эффектно подчеркивающим плоский живот. Она ненасытна. Она любит приключения, и ее хобби — съемки домашнего порно. Она пластичная (сказались занятия йогой), без заморочек и помешана на оральном сексе.

Вот такая у меня подруга.

И я не хвастаюсь (ну ладно, может, есть немного), хотя я сам не то чтобы модель Calvin Klein. Я разведенный отец двоих детей в возрасте 40+; я седею и покрываюсь морщинами. А Натали младше меня на целых 10 лет, и она физически безупречна. Когда мой брак распался, меня утешала только эта мысль: что я опять смогу безнаказанно





встретаться с женщиной вроде Натали, и она заставит меня снова почувствовать себя подростком, полным тестостерона. Может, я, наконец, смогу войти в клуб занимавшихся сексом в самолете, думал я, подписывая бумагу на развод. Действительность превзошла мои ожидания, и в какие-то моменты я был этому не рад.

Мне была ниспослана Натали. Мы познакомились на заседании кружка писательского мастерства, я был ее преподавателем. Но во всем, что касается постели, я стал ее учеником. В один из первых разов она раскинула свои длинные загорелые ноги так, что я усомнился в законах анатомии; я целовал ее «там», а она оплела ногами мою шею, и я между делом вспоминал тот натуралистичный ролик, в котором самка богомола отрывает голову самцу после спаривания.

«Ты сейчас получил только 10% того, на что я способна», — прорычала она.

Я попробовал представить остальные 90%. Возможно, мне следует сначала отдохнуть, подумал я.

«Я В САМОМ РАСЦВЕТЕ СВОЕЙ

сексуальности», — объясняла потом Натали. — Ты — нет. Такова реальность, и я не собираюсь стесняться своих желаний. Если мне захочется, чтобы меня ублажали сразу пять мужчин, я сделаю это». Без шуток, это был для меня вызов — заниматься сексом один на один с женщиной, которая готова принять целую хоккейную сборную — и не париться по поводу ее превосходства в жизненной силе.

Как могу я, простой стареющий смертный, удовлетворить олимпийские желания этой дамы? А она еще была умной, веселой, креатив-

ной и — в сравнении с другими женщинами из моего романтического прошлого — невероятно здраво мыслящей. Я влюблялся в нее быстро и неотвратимо. И все же мое первое признание было встречено 24-часовым молчанием по всем каналам. Я убивал время, фантазируя о том, какими способами она может ублажить пять мужчин одновременно. Я уже упоминал, что у нее уникально ловкие ступни?

В конце концов она позвонила. «Я давно ждала мужчину, у которого хватит духа претендовать на меня». (Да, вот так она разговаривает.) На следующий день она благословила наш союз лучшим минетом в моей жизни, исследовав все мои нервные окончания с хирургической точностью. Сколько раз она повторяла эту операцию, чтобы добиться такой квалификации?

«ТЕПЕРЬ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ОКОЛО

60% от того, на что я способна», — сказала она однажды во время наших занятий любовью. Наш союз был все еще молод, но привычка Натали ранжировать наш секс по интенсивности уже начала подбивать.

«Я хочу тебя всю», — пропыхтел я, удваивая ритм. Натали улыбнулась: «Думаешь, готов станцевать с драконом?» Ну, может быть.

И дракон вскоре появился: огнедышащий, исторгавший нечеловеческие звуки, раздиравший в кровь мою спину (ногтями). Ее воображение и голод казались бездонными. Я опаздывал на работу; приползал в офисе живым после того, как меня употребили на завтрак. А в почте меня уже ждала свежая фотка трогательной себя Натали с подписью типа «Жду тебя...». Я думал о том, сколько мужчин

ежегодно умирают во время секса. У меня начала болеть спина. Одним утром после недель ночных секс-марафонов я не смог вылезти из постели. Мне потребовалось две недели, чтобы снова встать на ноги.

«ТРАХНИ МЕНЯ... ТРАХНИ...

О, боже!» — Натали забилась в конвульсиях оргазма. К сожалению, не я подарил его ей. Она со вздохом вытянула из себя «Белого рыцаря» — перламутровый вибратор на размер больше моего собственного инструмента. Натали переехала ко мне, а с ней — и «Белый рыцарь», и еще куча ее старых помощников.

«Ты в порядке?» Нет, я не был в порядке. Но я не собирался признаваться в том, что чувствую себя будто кастрированным при виде всех этих фаллосов.

«Солнышко, все нормально», — сказала она. — Многие парни приходят в ужас от моих игрушек». — «Ты пользовалась секс-игрушками при многих парнях?» Натали обняла меня по-матерински. «Солнышко, ты действительно хочешь сейчас послушать истории о моем сексуальном прошлом?» — «Я просто не хочу делиться тем, что происходит у нас в постели, с кем-то из твоего прошлого, понимаешь?» — сказал я. — Если у тебя есть устройства, которые напоминают о прежних мужиках, не могла бы ты избавиться от них?»

Натали поняла меня и избавилась от своих игрушек. От всех игрушек, что у нее были.

«ТЫ ВЕДЬ РАНЫШЕ ДЕЛАЛА ЭТО?» — настаивал я. — Делала?» Она делала. Я тоже, и все же ревность сковала меня, не давая сдвинуться с места. Натали накинула халат

и выключила камеру. Что ж, съемок порно сегодня не будет. Вместо этого мы договорились избавиться от всех фото и видео бывших любовников. Я целый час копался в старой почте и фотоархивах на компе. У Натали это заняло почти весь день.

“Ты что, владелец Pornhub?” — спросил я. — “Нет, я фотограф, — ошенилась она. — И видеорежиссер. Я снимаю происходящее. Но я оставила только двадцать снимков обнаженного Ника, потому что это был хороший арт-проект”.

Ник был ее любовником до меня, и да, его тело прямо просилось в рамку. Как ни посмотри, он был славный парень и вроде хорошо обращался с Натали. Мы никогда с ним не встречались, но сейчас он стал моим главным врагом. Я никак не мог избавиться от ощущения, что нас в этой постели — трое. Я представлял его мертвым двойником Давида работы Микеланджело со швейцарским армейским ножом вместо пениса.

Чем больше я мучился идеей получить все 100% Натали, тем сильнее ощущал, что теряю ее и часть самого себя.

ЗАЧЕМ ПРОКРАДЫВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ черный ход, когда тебя пригласили пройти через парадный? Так я относился к анальному сексу до встречи с Натали. Но мысль о том, что Ник проделывал это с ней, привела меня к попытке тоже оставить там свою отметку.

“Чувак, ты обязательно должен это попробовать, — Ник являлся мне во снах с такими словами. — Это превращает ее в животное”.

И я пробовал. Но к тому времени когда я понял, в какой позе это лучше делать,

5 СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАТЬ ЭРЕКЦИЮ

Эректильная дисфункция может испортить любые отношения. Не впадай в отчаяние, просто следуй этим советам. ТЕКСТ: МАЙК ДАРЛИНГ



1. РАБОТАЙ НАД СОБОЙ

Мастурбируя, чтобы проверить все системы. Такая тренировка придаст тебе уверенности в постели, утверждает сексолог Дебби Хербеник.



2. ПЕЙ КОФЕ

Исследование, опубликованное в журнале PLOS One, показало: 2-3 чашки кофе в день понижают риск эректильной дисфункции.



3. НЕ ПЕЙ АЛКОГОЛЬ

Злоупотребление алкоголем со временем неминуемо приводит к ЭД. Не превышай норму (6 порций алкоголя в неделю) и не выходи эту норму в один присест.



4. ИЗБАВЬСЯ ОТ ЖИВОТИКА

Чем меньше соотношение объемов талия/бедро, тем выше уровень тестостерона в крови и качественнее сперма.



5. ЗАВЯЖИ СТРАВОЙ

Как говорит уролог Марк Голдштейн, тетрагидроканнабинол из марихуаны образует связь с рецепторами эстрогена, ухудшая выработку тестостерона.

у меня пропала эрекция. Вся правда об эректильной дисфункции заключается в том, что чем активнее ты борешься с ней, тем мягче становится твой член. Я боялся, что Натали разочаруется, но ее реакция оказалась намного хуже. Ее это сильно задело.

“Так всегда случается, — рыдала она. — Меня слишком много для мужчин!”

Я пошел к специалисту по сексуальным дисфункциям. “Любой мужчина не справится с мыслями о сексуальном прошлом своей партнерши, если она сама не говорит ему, как он хорош — великолепен, нет никакого сравнения! — в постели, — утешал меня специалист. — Ну а что касается твоих страхов, помни: никто не достигает совершенства ни в чем, включая секс, если не получил большой практики. Напиши благодарственное письмо ее прежнему партнеру, скажи им спасибо за все, чему она научилась. Так ты дашь сигнал собственной психике: те мужчины ушли, они в прошлом, теперь на

сцене только ты — главный, ради кого все затевалось”.

“Дорогой Ник! Большое тебе спасибо за то, что ты не порвал прямую кишку моей подружки...” Нет, мы не будем друзьями по переписке.

НАТАЛИ НАПИСАЛА “НИК” НА ПЕСКЕ большими буквами. Это последнее имя в списке всех наших бывших — мы покрыли этими письмами весь пляж. И когда прилив смыл имена, мы мысленно благодарили этих людей за то, что они нам дали. И за то, что они ушли. Специалист предложил нам провести такой “очищающий ритуал”. Выглядело фальшиво, но я не буду отрицать, что это сработало. Помогло мне принять правду: мне больше не стать подростком с переизбытком тестостерона. Пик моей сексуальности остался в прошлом. Может, я и не такой уж мощный любовник. Но одного не изменить: Натали выбрала меня, с моими морщинами и всем остальным.

И когда я прекратил попытки поставить рекорд

в постели — прекратил вздрагивать свое эго, думая, что занимаюсь любовью с Натали, — случилось чудо. Я увидел все ценные детали, которые упускал из виду. Как поглаживания нежной кожи позади ее колен заставляют ее мурчать от удовольствия. Какое наслаждение доставляют ей медленные и глубокие фрикции. Как я стою перед ней на коленях, ее лодыжки мелькают в воздухе, а мой таз работает стабильно, будто паровоз.

Врать не буду, я горжусь, что стал первым мужчиной, которому удалось довести ее до оргазма без использования всяких секс-гаджетов. Ирония в том, что моя гордость чуть все не испортила. Я уже не тот, что раньше, и это хорошо. Благодаря этому мы сблизились — надеюсь, навсегда.

А еще Натали говорит, что моя седина делает меня похожим на университетского профессора. Оказывается, именно это возбуждало ее с самого начала, а тестостероновый подросток ей и не нужен был. ■



способствует:

- увеличению продолжительности полового акта
- усилению красочности и яркости оргазма

Секс дольше, оргазм ярче!

STADA
C I S

до 2,5
раз дольше



ЭКСТРА

ТЕКСТ:
ЭРИК ШПИТЦНАГЕЛЬ

СТРЕСС

НУ ВОТ ТЫ И КОЗЕЛ!

Один любопытный британец решил поддержать стереотип “все мужики — козлы”. Но не для того, чтобы порадовать всех обиженных на мужской пол, а чтобы расслабиться и снять стресс.





Начнем с главного: ты ведь не вступал с козами в кровосмесительную связь?

– Обоженной, конечно нет! Козы спариваются только в определенные промежутки времени в течение года. Так что я специально выбрал даты для эксперимента так, чтобы они не пришлось на период спаривания.

Но козы пытались пофлиртовать с тобой?

– Ну...

Да ладно! Мы никому не расскажем.

– Была там одна самочка, с которой я сблизился. Она все время обнюхивала мое лицо на удивление интимным образом. Самцы ведь мочатся себе на бороду, чтобы пахнуть сильнее...

Писают себе на лицо?

– Да. Так что, я думаю, эта козочка обнюхивала меня, чтобы определить, правильный ли у меня запах для самца.

И ей понравилось то, что она унюхала?

– Мне кажется, понравилось. Но было нелегко прикидываться козлом, когда она приближалась, потому что ее дыхание, ну, это было что-то. Так сильно пахнет только в силосных башнях, где преет трава. Я старался изо всех человеческих сил, чтобы она не заметила, насколько она мне отвратительна. Я все-таки джентльмен.

А вот про козлов известно, что они придурки.

– Как так?

Они вечно бодаются и кусают друг друга. Ну полные придурки.

– Это все следствие социальной иерархии в стаде. Если ты находишься на нижней ступени, а пасешься на участке с хорошей травой, более доминантный представитель стада может согнать тебя. Стычки бывают довольно агрессивными.

А ты участвовал в стычках?

– Был один момент, когда я подумал: “О, черт. У меня проблемы”. Все стадо прекратило жевать траву, и все смотрели на меня с буквально физически ощутимым напряжением.

Что произошло?

Ты чипал чужую еду?

– Не имею ни малейшего понятия. Но в тот момент я отчетливо осознал, что у меня нет рогов. И если мне придется участвовать в козлиной разборке, я проиграю. И я должен был сделать что-то, чтобы обозначить свое место в стаде. Это как классическая история про первую ходку.

“Не роняй мыло”?

– Нет! Тут история про то, что тебе надо проявить себя сразу же. Если на тебя нападают — дерись. Докажи, что ты парень не промах.

“НА АЛЬПИЙСКОМ СКЛОНЕ ЕСТЬ УЧАСТКИ С ХОРОШЕЙ ТРАВой И УЧАСТКИ С ПЛОХОЙ ТРАВой. ХОРОШАЯ ТРАВА — СЛАДКАЯ, ОЧЕНЬ АРОМАТНАЯ. ПЛОХАЯ ТРАВА — ГОРЬКАЯ И ОТВРАТИТЕЛЬНАЯ. АЛЬФА-САМЦАМ ДОСТАЮТСЯ ДЕЛИКАТЕСЫ. НУ А МНЕ — САМИ ПОНИМАЕТЕ”.

Ты когда-нибудь смотрел на развалившуюся на полу собаку (или кошку) с мыслью “вот ведь счастливая тварь”? Спит целый день, ест и гуляет в свое удовольствие... Но эта иллюзия полного счастья быстро улетучивается: ты вряд ли согласишься бы по-настоящему поменяться местами со своим псом. Ты ведь не сумасшедший. А вот Томас Туэйтес всегда считал, что животные счастливее людей — по крайней мере испытывают меньше стресса. И попробовал стать козлом. Туэйтес провел три дня, ошиваясь с дикими козами на склонах Швейцарских Альп и пощипывая травку. Он не сошел предварительно с ума, ему не делали никаких хирургических операций. Но он изо всех сил старался жить жизнью коз. Нацепил специальные протезы, чтобы двигаться на четвереньках, проконсультировался с психиатром насчет возможности “отключения” тех областей мозга, что отвечают за язык и память.

Зачем? Как он объясняет в своей книге *GoatMan: How I Took a Holiday from Being Human*, эксперимент был попыткой по-настоящему жить здесь и сейчас, “уйти от всех неизбежных тревог, сопутствующих человеческой личности”. МН говорил с Туэйтесом, чтобы выяснить, была ли жизнь в стаде так прекрасна, как ему виделось.



Ну да, и даже не важно, победишь ли ты, — важно показать характер.

— Вот именно. От этого момента зависит вся твоя отсидка. К счастью, в моем случае до драки не дошло. Не знаю, почему, но не дошло. Все отвернулись и продолжили есть.

Все это задумывалось для того, чтобы избавиться от тревог. Сработало? Был ли ты счастливее, когда был козлом?

— По-моему, да. Но в какой-то степени это было разочарованием. Я начинал с фантазий о том, каково это — быть козлом. Сказать по бескрайним лугам, не иметь ни одной заботы в этом мире. Но потом я ока-

зался в стаде, лил дождь, я дрожал от голода и холода, да и потом — все время стоять на четырех ногах довольно болезненно.

Ровная противоположность тому, зачем ты все это затевал.

— Ужасно. Но были и моменты, когда я чувствовал себя по-настоящему расслабленным и счастливым, например когда жевал траву.

Ты ел траву? На что это похоже?

— На удивление интересный опыт. Просто выдергиваешь пучок зубами и жуешь. Есть что-то в том, чтобы вот так буквально работать головой. Забываешь обо всем остальном, освобождаешься от навязчивых мыслей. ■

ЕЩЕ ТРИ НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБА СНЯТЬ СТРЕСС



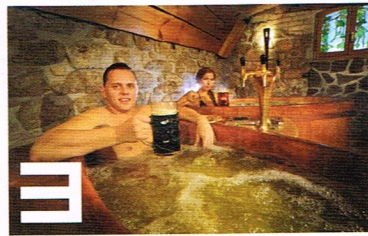
Умереть, чтобы жить

В Южной Корее, занимающей среди развитых стран первое место по количеству самоубийств на 100 000 населения, оказывают услуги по организации лжепохорон (так, Nuwon Healing Center с конца 2012 года обслужил уже более 15 000 клиентов). Суть вот в чем: разочаровавшемуся в жизни человеку объясняют, что смерть — не единственный выход. Потом закрывают в гробу, а спустя 10 минут дают возможность родиться заново и радоваться тому, что все было по-нарошку. Напоминанием об этом опыте служит портрет с траурной лентой.



Отдых без детей. Совсем

Семейная жизнь — стресс. Можно, конечно, уехать отдыхать без спиногрызов, но кто гарантирует, что на отдыхе чужие дети не выведут тебя из себя? Поэтому специально для ищущих покоя взрослых и открываются отели типа Mizpe Hayamim (Рош-Пинна, Израиль), где не просто действует запрет на проживание детей младше 10 лет, но еще и рекомендуется не пользоваться мобильным телефоном и не разрешено курить. Весь этот рай — на фоне библейских пейзажей, с десятком включенных в стоимость проживания спа-процедур.



Много пива не бывает

В Праге работают пивные спа-салоны. Никакого обмана: тебя реально на полчаса опускают в наполненную пивом ванну, потом уводят в тихий кабинет, чтобы ты окончательно расслабился (массаж — по требованию). Устроители уверяют: содержащиеся в пиве микроэлементы и дрожжи улучшают кровообращение, разгоняют иммунную систему, оздоравливают кожу, действуют на человека успокаивающе и помогают бороться со стрессом.

Одно тревожит: в процессе купаний пить пиво разрешается без ограничений.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.JSOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.SLB.RU, WWW.SPORTIVOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU

САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU

КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU

ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU

КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU

НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU

КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU

УФА - WWW.POWERLABUFA.RU

ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU

ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU

ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU

КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU

ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU

ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55

РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU

НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU

СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU

ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU

КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU

ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU

НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU

КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU

ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYM.TVER.RU

РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU

ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы,

необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания OptiMen была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше.

Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Содержит линейную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.



WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA



МЫ БУДЕМ ЖИТЬ ТЕПЕРЬ ПО-НОВОМУ

Некоторые критерии здоровья устарели. Если ты хочешь оставаться в форме, не болеть и поддерживать остроту ума — ознакомься с новыми, научно доказанными мерками здорового образа жизни.

Хватает ли тебе воды?

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
ПИТЬ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
ПИСАТЬ 5 РАЗ

Если отжать из твоего мозга всю воду, он потеряет примерно три четверти своего веса. Каждой клеточке твоего тела нужна влага, чтобы выжить, а даже легкое обезвоживание снижает выносливость, мотивацию и мыслительные способности. Как говорит директор клиники мужского здоровья при Университете Калифорнии Джесси Миллз, проблема в том, что старый совет выпивать восемь стаканов воды в сутки — слишком общий. У мужчины весом 60 кг и у его 125-килограммового коллеги, фаната кроссфита, очевидно, разные дозы. В общем, бросай считать подходы к кулеру. Если ты писаешь 4-5 раз в сутки (в общей сложности — примерно литр мочи), значит, воды в твоей жизни достаточно.

► **Совет для профи** Серьезный спортсмен может за одну тренировку потратить с потом до 10% веса. Восполняй потери грамотно: взвешивайся до и после тренировки, а потом выпивай (медленно!) 1-1,1 литр воды на каждый килограмм ушедшего веса.

Толстый ли ты?

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) НИЖЕ 25

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
ОБЪЕМ ТАЛИИ/ОБЪЕМ БЕДЕР НИЖЕ 0,9

Мы любим ИМТ, потому что его легко посчитать: возвел свой рост (в метрах) в квадрат, потом поделил свой вес (в кг) на это число — и анализ готов. Но исследование, проведенное недавно в Университете Техаса, показало: до 10% здоровых мужчин, занятых тяжелым физическим трудом, по ИМТ следует считать жирными. Нашему любимому Индексу безразлично, что создает твою «лишнюю массу»: сало или мышцы. Но нам — нет,

так что вот другой простой параметр: измерь объем талии на уровне пупка и объем бедер в самом широком месте, раздели первое число на второе. Получил 0,9 или даже больше? Марш в спортзал, снижать риск диабета и гипертонии.

► **Совет для профи** Чтобы избавиться от животика, тебе следует забыть о размеренности. Три интервальные тренировки на велотренажере в неделю (8-секундный спринт, потом 12 секунд расслабленной езды, потом опять спринт — и так 20 минут) — почти вдвое эффективнее для сжигания жира, чем тренировки той же продолжительности, исполняемые в одном темпе.

Оценить риск инсульта

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
ЗДОРОВЫЙ ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
ТРИГЛИЦЕРИДЫ НИЖЕ 150 МГ/ДЛ

Как говорит Борг Нордестгаард из больницы датского города Херлев, общий уровень холестерина в крови действительно помогает оценить риск возникновения сердечных заболеваний, но в случае с инсультом этот параметр не так полезен. Нордестгаард и его коллеги изучили почти 14 000 человек за 33 года работы, чтобы уверенно утверждать: именно выход уровня триглицеридов (вид жиров) в крови за пределы нормы указывает на возросшую (в некоторых случаях вдвое) вероятность встретиться с инсультом. Так что сдавай раз в 4–6 лет анализ крови на липиды (т.н. липидограмма) и демонстрируй результаты врачу.

► **Совет для профи** Еда с высоким содержанием углеводов повышает уровень триглицеридов в крови. Сдабривай свои макароны приправами с антиоксидантами — орегано, черным перцем, чесноком. Или выпей бокал вина: в нем примерно столько же антиоксидантов.

Обеспечить здоровье сердца

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
ПОТРЕБЛЯТЬ МЕНЬШЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
ПРОВОДИТЬ МИНИМУМ 4 ЧАСА В ДЕНЬ СТОЯ

Насыщенные жиры превратились в изгоев с десяток лет назад, когда ученые сделали их виновниками сердечных заболеваний. Те исследования уже были опровергнуты, но общественное мнение закрепилось. Еще раз уточняем: на сегодня нет никаких доказательств, что насыщенные жиры прямо вредят твоему мотору. А вот что точно ему вредит, так это вялый образ жизни: чем больше ты сидишь в течение дня, тем выше риск сердечного приступа. А канадские ученые обнаружили, что даже ежедневные походы в спортзал устраняют этот ущерб не полностью (они слишком короткие для этого). Так что можешь не лишать себя удовольствия съесть стейк. Главное, заслужи его, проведя некоторое время на ногах.

► **Совет для профи** Тебе вовсе не обязательно стоять весь день напролет, будто ты парикмахер. В Австралии страдающие от ожирения офисные клерки, которые чередовали сидение и стояние (смена позы — каждые полчаса) добились снижения уровня сахара в крови на 11% по сравнению с теми, кто сидел весь день.

Сколько ты проживешь?

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
СИЛА ХВАТА

Ну, не буквально в годах и месяцах, но тест "Сядь на пол, выпрямив ноги, и попробуй достать руками до пальцев ног" — дает некоторую информацию: как установили японские ученые, чем ты гибче, тем лучше себя чувствуют твои сосуды и артерии. Но вот тест получше: на силу хвата. Наблюдая за 140 000 взрослых лю-

дей, ученые установили связь: чем слабее хват, тем выше риск внезапной смерти, инсульта, инфаркта. Показатель "практически здоров" для среднего парня среднего возраста — около 50 кгс. Узнай, есть ли в твоём спортзале динамометр, и измерь силу хвата.

► **Совет для профи** Одно только укрепление силы хвата не слишком поможет твоему здоровью. Тебе следует разогнаться, почему у тебя слабые руки: ты плохо спишь, неправильно питаешься или тебе просто не хватает нагрузок? Ну а чтобы усилить хват, делай упражнение "Прогулка фермера": хватай самые тяжелые гантели, какие можешь, и ходи с ними по качалке.

Укрепить иммунную систему

СТАРЫЙ СТАНДАРТ:
1 СТАКАН АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА НА ЗАВТРАК

НОВЫЙ СТАНДАРТ:
5 БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ

Еще в 1970 году считалось, что 1000 мг витамина С в сутки (доза из 2,3 литра апельсинового сока) защищают от простуды. Но в наши дни, исследовав 11 000 случаев, финские ученые не нашли никакой связи между витамином С и профилактикой простудных заболеваний. А что помогает? Ученые из Университета Северной Каролины обнаружили: в организме людей, имеющих множество друзей (настоящих, а не "ВКонтакте"), воспалительные процессы не так активны, и они реже болеют. Сегодня у среднего мужчины — всего два близких друга. Робин Данбар, эволюционный психолог из Оксфорда, прописывает тебе повышенное дружелюбие: пять закадык — уже лекарство.

► **Совет для профи** Исследование показало: у пенсионеров, которые посещают друзей и близких не менее трех раз в неделю, вероятность депрессии на 77% ниже, чем у затворников. Как говорит Данбар, социальное взаимодействие полезно всем. И нет, "Фейсбук" тоже не в счет. ■

СИСТЕМА ВАЙТОМО

Добро пожаловать в наполненный огнями подземный мир, где родилось одно из самых странных спелеоразвлечений на свете — black water rafting, сплав на тубе по подземным рекам.



Что это

Система Вайтомо расположилась на острове Северный в Новой Зеландии — это около 300 карстовых пещер, через которые текут реки. Вайтомо формировалась последние 30 миллионов лет, когда-то в этих местах плескалось море, поэтому на стенах можно разглядеть окаменевшие скелеты рыб, раковины. А самые знаменитые обитатели Вайтомо сейчас — светящиеся грибные комарики *Achnanthes luminescens*. Тут их миллионы, если не миллиарды, благодаря чему своды некоторых гротов похожи на звездное небо яркой морозной ночью. Цель комариной иллюминации — привлечь вкусных и жирных насекомых, но в последнее время на этот свет летят и жирные туристы. Участок пещерной системы, где *Achnanthes luminescens* смотрятся особенно эффектно, окрестили «потом светлячков» — сюда устраивают экскурсии на лодках.

ФОТО: WIKIDATA

Как добраться

Долететь до Окленда (Новая Зеландия), потом арендовать машину или сесть в автобус. Дорога до округа Вайтомо (регион Вайката) — около 200 км. Заказать себе тубинг-тур (или просто экскурсию по пещерам) можно заранее на сайте waitomo.com. 5-часовое приключение «Черная бездна» (Black Abyss) обойдется в 235 новозеландских долларов.

Чем заняться

В 1987 году именно в пещерах Вайтомо впервые занялись тем, что сейчас называется «рафтинг на черной воде» (Black Water Rafting). Вот как это происходит: тебе выдадут гидрокостюм, шлем, налобный фонарик и водный туб, средство передвижения размером чуть больше камеры от легкого автомобиля. Вместе с другими туристами (группы от 2 до 12 человек) ты пройдешь короткий инструктор, а потом отправишься в путь по подземной реке со скоростью 5–15 км/ч. Периодически будешь прыгать на небольших водопадах, преодолевать пороги, ну и лазить на стены, которые когда-то были дном древнего моря.

Совет бывалого

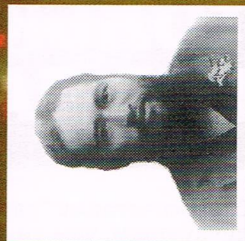
Ян Тодд, 36 лет, гид компании The Legendary Black Water Rafting Company, больше 5 лет водит группы в пещеры: "Можно взять и обычный 2-часовой сплав на тобах, но если ты хочешь по-настоящему погрузиться в подземный мир, надо вы- брать самое суровое испытание, которое мы можем предложить. Путешествие называется "Чер- ная бездна", сюда входит около 40 минут тренировки и больше четырех часов приключений: помимо тобинга это спуски с помощью альпинистского сна- ружения (например, в колодец глубиной около 40 метров) и подвезмы по отвесным сте- нам (высотой метров в 10). Еще придется много протискивать- ся по узким ходам, где воды по колено. По моим наблюдениям, наружу выбираешься другим человеком".

10°C

ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ В ПЕЩЕРНЫХ РЕКАХ БАЙТОМО

Первопроходец

Тане Тинорау, вождя одного из племен маори, называют "первым экскурсоводом по системе Байтомо". В 1887 году на пару с англий- ским путешественником Фредом Мейсом они изучили пещеры: плавали по ним со свечами в лодках и нашли таким образом, на- пример, Трот светлячков. Через пару лет предприимчивый Тинорау уже брал деньги с европейцев-переселенцев, возил первых тури- стов под землю, чтобы показать им светящиеся своды. Власть Новой Зеландии взяла это дело под свой контроль и придала делу мало- мальски организованный характер только в 1904 году.



ЭКСПЕРТ



ЕЛЕНА ПОНОМАРЕВА
К.М.Н., ПСИХОТЕРА-
ПЕВТ КЛИНИЧЕСКОГО
ГОСПИТАЛЯ НА ЯЗУЕ

ТОЛЬКО БЕЗ ПАНИКИ

Словосочетание “паническая атака” кажется каким-то бытовым, ненаучным, чем-то вроде “ногу дергает”. До тех пор, пока сам не столкнешься с такой атакой и на протяжении долгих минут (и даже часов) будешь думать, что умираешь. Как себя вести, если паника ударила сразу по всем твоим системам, читай ниже.

1. Что происходит

Выходной. Дел нет, ты лежишь на диване, почи-ваешь книжку. И вдруг накатывает какая-то странная, незнакомая тревога, как будто и с тобой, и с тем, что тебя окружает, что-то не так. Что это? Никогда такого не было. Сердце колотится. Какой-то приступ? Сердечный? Инсульт? От испуга кровь стучит в висках, воздуха не

хватает, ты начинаешь паниковать: что за ерунда такая?! Я сейчас умру?!!

Проходит 10–30 минут — и ты вроде бы жив.

Вот это и была паническая атака (ПА) — и она чаще всего случается как раз у людей нашего с тобой возраста, между 22 и 50 годами, вне зависимости от пола. Полезно узнать подробнее об этой неприятности, чтобы в момент встречи с ней не принять ПА за катастрофу.

2. Что еще происходит

Мы перечислили только самые основные признаки ПА. Но вот еще один, важный: сколько есть на свете людей, столько может быть вариантов и сценариев панических атак. “Может возникнуть так называемая вегетативная буря в виде потливости и головокружения, — дополняет список наш эксперт Елена Пономарева. — И все это со-

провождается острым предчувствием надвигающейся смерти. Человек очень болезненно переживает все происходящее и теряет над собой контроль. Вплоть до потери сознания”. Во время ПА может забарахлить желудок или кишечник, может зачудить мочевыделительная система. Кто-то (но это редко) переживает явление деперсонализации (это когда ты как бы покидаешь тело и видишь себя со стороны) или дереализации (это когда ты начинаешь воспринимать окружающую обстановку так, будто все вокруг какое-то нереальное). Не имеют части тела, случаются судороги, тремор... В общем, ПА очень многогранны и многолики.

3. А в чем причина?

На физическом уровне это — сбой в твоей вегетативной нервной системе. Именно она регулирует работу внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта и т.д. От чего искривляются твои провода? Главная причина — истощение этой самой нервной системы. «Указанный возраст дебюта болезни, 22–50 лет, — это то время, когда человек живет наиболее яркой эмоциональной жизнью. Соответственно, и эмоциональных переживаний у него больше всего, — поясняет Елена Пономарева. — Перегруженность на работе, сложности в семейной жизни, непростая экономическая ситуация в стране — на фоне всего этого у человека вся нервная система работает с перегрузками».

4. И еще причина

Помимо спонтанных панических атак, которые мы описываем выше, бывают и т.н. атрибутивные, привязанные к какой-либо дискомфортной для человека ситуации. Тут мы имеем дело с тесным переплетением фобии и реакции организма на нее. «Так, в моей практике наиболее распространены ПА, вызванные страхом спускаться метро (порядка 70% пациентов), боязнью наземного транспорта, боязнью открытых пространств и скопления людей, — рассказывает психотерапевт Пономарева. —

Но бывают и уникальные случаи: когда человек боится, например, начальников определенного вида, психотипа. При лечении такого пациента выяснилось, что корни фобии, перерастающей в панические атаки, — в школьных временах, где приходилось иметь дело с такой вот “злой” учительницей”.

5. Замкнутый круг

Спонтанные и атрибутивные ПА не столь уж отличаются друг от друга по течению и внутренним причинам. В любом случае это острый сбой нервной системы, и не столь важно, чем он вызван — длительным истощением или уже имеющейся фобией. Тем более что такая фобия вполне может быть не случайной. Тут вот какое дело. Столкнувшись с ПА впервые, ты начинаешь беспокоиться: а вдруг повторится? А вдруг это случится, когда я буду один? А вдруг на людях? А если прямо в троллейбусе? А вдруг?.. И вот этот страх повторения может перерасти в ту самую фобию. Которая, в свою очередь, раз за разом провоцирует атаку. И называется это уже “паническое расстройство” (ПР) — вполне себе диагноз для похода к врачу.

6. Что делать-1

Увы, ни один толковый специалист не предложит тебе список необходимых действий во время приступа ПА: слишком уж по-разному они протекают, слишком разные

ми причинами бывают вызваны и слишком индивидуален подход к их лечению. Однако первое, чему учат всех пациентов, — это дыхательная гимнастика, которая помогает снизить частоту сердцебиения, успокоиться и пережить очередной приступ. Мы не раз об этом писали: глубокий вдох, медленный выдох, простейшая медитация (некоторые дышат в бумажный пакет, но это, скорее, психологический трюк, чтобы успокоиться). Ну и, конечно, вызывая скорую — а вдруг у тебя и правда сердечный приступ?

7. Что делать-2

У человека с ПР два пути: либо в кабинет психиатра, либо в кабинет психотерапевта (оба компетентны в борьбе с проблемой). Специалист оценит состояние пациента и назначит лечение — или медикаментоз-

ное (с применением успокоительных препаратов и даже антидепрессантов — это если ПА ярко выражены и тяжело переносятся), или стабилизирующую психотерапию без таблеток. Длительность лечения — как и обычно — зависит от тяжести заболевания. Иногда бывает достаточно одного двухнедельного курса приема анксиолитиков, а иногда — крайне редко, конечно, — дело доходит и до электросудорожной терапии.

“При этом самая непростительная ошибка, которую совершают люди, столкнувшиеся с паническими атаками, — самолечение, — предостерегает напоследок психотерапевт Елена Пономарева. — Когда ты не знаешь причину случившегося, не знаешь генез заболевания, подсмотренная в интернете тактика лечения может привести к серьезному ухудшению состояния. Вплоть до комы”. Ну ты ведь и сам об этом помнишь, не так ли? ■

ДОКТОР, ЧТО СО МНОЙ?

“По разным данным, паническим атакам подвержены от 0,4 до 3,8% всех людей. Встречается даже информация, что истинная цифра намного выше: 12%”, — рассказывает наш эксперт Елена Пономарева. Разнобой в цифрах объясним: например, многие люди годами путают ПР с другими диагнозами — особенно в том случае, когда

атаки сопровождаются комплексом ощущений, похожих на какое-то вполне определенное заболевание. Боли в сердце? Пациент уверен, что у него проблемы с сердечно-сосудистой системой. Неприятности с желудком? Пациент начинает думать о проблемах с ЖКТ — и нападает на ложный след, потому что ни кардио-

лог, ни гастроэнтеролог никаких выраженных проблем не находят. И только потом, когда история предполагает болезнь распухает до серьезного объема, какой-нибудь из специалистов, если повезет, посоветует: а сходи-ка ты, дружок, к психиатру. И тут-то выясняется, что источник всех неприятностей — в нервной системе.



ОТЛОЖИ НА ЗАВТРА

Недоеденный ужин на следующий день превращается в отличный завтрак или обед — благодаря нашим советам и рецептам.

1

Жареное или печеное мясо

Классическая ситуация: большой гусь (курица, кролик, баран, хряк, да хоть лебедь) любезно запекся в духовке. Но гостям так понравились хлеб и кетчуп, выставленные на закуску, что мясо не съели даже наполовину. Что же делать со всем этим наутро?

Для начала разбери остатки блюда на составляющие. Сними с костей мясо — постарайся сделать это руками, без помощи ножа. Так ты сохранишь внутри волокон то небольшое количество соков, которое там еще осталось. Кости от запеченного мяса — лучшее сырье для супов: они прошли термическую обработку, вследствие чего отдадут бульону больше вкуса.

А самый простой способ использовать само мясо — положить его на поджарен-

ный хлеб, приправить йогуртом с чесноком и зеленью, овощами — и съесть это на завтрак перед уборкой вчерашних бутылок и гостей. Вариант посложнее — сделать из остатков мяса рагу или соус для пасты: потуши мелко нарезанные овощи, посоли-попереци, приправь, а минут за пять до готовности добавь мясные обрезки. Всякие азиатские эксперименты (с кокосовым молоком, аджикой, свежими и сухими фруктами) тоже не возбра-

НАПРИМЕР

РАГУ ИЗ НЕДОЕДЕННЫХ ШАШЛЫКОВ

Мало кому удастся держать себя в руках при закупке мяса для главного летнего блюда. В результате наутро мы имеем полную кастрюлю подсухшего холодного жареного мяса. Чтобы вернуть ему сочность, надо его потушить, но без специй — чтобы не испортить и без того прекрасный шашлычный вкус. На 1 кг мяса возьми:

½ КГ РЕПЧАТОГО ЛУКА
3-4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
100 МЛ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
И НИКАКОЙ СОЛИ!

1. Лук порежь полукольцами, зубчики чеснока — частей на 6-8.
2. Обжарь на растительном масле в глубокой кастрюле, положи туда же мясо, залей вином — и туши часа два минимум. Периодически помешивай и добавляй воды (или вина, если не жалко), если содержимое кастрюли начнет подсыхать.
3. Можешь за 20 минут до снятия кастрюли с огня добавить в это рагу вчерашних овощей, или ешь так, с хлебом.

няются. Главное, что стоит запомнить: это мясо не стоит жарить или класть в начинку, например, пирога без дополнительных сочных ингредиентов. Оно и так уже достаточно сухое, а получившееся блюдо будет еще суше.

2

Овощи и зелень

С подсохшими и увядшими помидорами, сельдереем, перцем, морковью проблем не будет — их ждут омлет, соус для пасты или суп-пюре. Даже хорошо, что овощи слегка подсохли, при жарке они выделяют меньше влаги, и тот же омлет или соус будут плотнее и гуще. Огурцы можно слегка подмариновать в китайском стиле — в смеси соевого соуса, мелко порезанных чеснока и перца чили и растительного (лучше всего — кунжутного) масла, получится отличный салат. Салатные и капустные листья, белые стебли лука, стебли сельдерея можно быстро обжарить на сильном огне, добавив соевого соуса, кешью, острого перца и мелко нарезанного мяса, креветок или курицы. Зелень деликатную — укроп, петрушку, базилик — перемели в блендере, добавь соли, перца, оливкового масла (а еще немного кедровых или грецких орехов, хотя можешь обой-

НАПРИМЕР

ХОЛОДНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Огурцы, помидоры, болгарский перец, немного масла, уксуса и соли — вчера это был хороший овощной салат, сегодня — жалко выглядящее клеклое месиво. Но его еще можно спасти. На полкило вчерашнего салата возьми:

200 г СВЕЖИХ ХРУСТЯЩИХ ОВОЩЕЙ (РЕДИСКИ, ОГУРЦОВ, БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА)

3-4 СТ. Л. СЛИВОК

ЗЕЛЕНЬ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. Новые овощи порежь мелким кубиком.
2. Вчерашний салат перемели в блендере. Добавь сливок, как следует перемешай. Слегка посоли и поперчи.
3. Разложи овощи по тарелкам, залей овощным пюре, укрась зеленью. Ешь сам, а лучше предложи худеющей подруге — они такое любят.

тись и без них). Получится отличный соус для курицы или рыбы.



реклама

Будь **ИМПА**Зантен!
всё встанет на свои места!



Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины.
Способствует повышению тестостерона.
Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача.

www.impaza.ru
тел.: (495) 684-43-33

Per. № ЛС Р N000374/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Крупа и картофель

Главная проблема вчерашнего гарнира (риса, гречки, картофельного пюре) в том, что он слипся и засох. Выглядит неаппетитно, вкус навеивает воспоминания о кормежке в детсаду (или в армии — у кого какой опыт травматичнее). Но эта липкость будет только на руку. Из риса ты сделаешь аранчини — итальянские тефтели, как раз и придуманные для утилизации вчерашнего. Возьми комочек риса, сделай в нем углубление, положи начинку — ложку томатного соуса, кусочек сыра, мясного фарш — скатай шарик, обмакни во

взбитое яйцо и панировочные сухари и обжарь до корочки. Рисом (смешав его с овощами, мясом и специями) также можно нафаршировать перцы или баклажаны. Из вчерашней гречки получатся отличные гречники (хлебцы, которые раньше подавали к шам). Гречку надо разложить на выложенном пергаментом противне и просто запечь в духовке, а потом разрезать на квадраты получившийся блин. Если гречка недостаточно клейкая, ее надо сначала подогреть с небольшим количеством воды, а когда вода впитается в крупу — добавлять по щепотке муки (в идеале — гречневую), пока каша не начнет склеиваться. Наконец, вчерашняя картошка — отличное сырье для разных эраз и запеканок, чем охотно пользуются, к примеру, владельцы офисных столовых. ■

НАПРИМЕР

КАЛИТКИ

Эти (очень простые в изготовлении) карельские пирожки — отличный способ утилизации морально устаревшего вареного риса или гречки, ну или картофельного пюре. На 500 г недоеденного гарнира тебе понадобится:

400 г ржаной муки

200 г простокваши, но подойдут и другие кисломолочные нежирные продукты

1 яйцо

соль

1. Замеси тесто, понемногу добавляя в муку простоквашу. Слегка посоли — чайной ложки будет достаточно. Тесто должно получиться упругим и не липнуть к рукам — заверни его в пищевую пленку и положи в холодильник на 20–30 минут.
2. В кашу или картофельное пюре вбей яйцо и размешай до полной однородности.
3. Тесто раздели на кусочки размером с мячик для пинг-понга. Каждый раскатай в кружок толщиной в 1–1,5 мм. Положи в центр кружка пару столовых ложек начинки и защидай края круга, подвернув их к середине. У тебя должно получиться нечто, напоминающее раскрытый мешочек. Собственно, название этих пирожков произошло от слова «калита» — кошелек.
4. Если не боишься за фигуру, можешь по старинному обычаю смазать калитки сверху сметаной и отправлять в духовку — на 20 минут при 200°C.
5. Начинку можно усовершенствовать: добавь в картошку жареного лука, морковки или грибов, а в кашу — тех же лука, мелко нарезанного и обжаренного мяса или, наоборот, молока, меда или варенья.

КАК РАЗОГРЕТЬ ЕДУ

► НЕ ЗАБУДЬ ПРО ВОДУ

Овощное рагу, тушеное мясо, рис с морепродуктами — любое подобное сложносоставное блюдо за ночь в холодильнике неизбежно подсохнет. Решил разогреть его — делай это на водяной бане, чтобы еда не пригорела, и добавь немного воды в само блюдо.

► НЕ ДОВЕРЯЙ МИКРОВОЛНОВКЕ

Она хороша, когда ты разогреваешь что-то мягкое, жидкое и однородное — суп, рис с овощами, картофельное пюре. Блюдо, где важна текстура (пирог, мясо с хрустящей корочкой, хрустящие овощи), надо разогревать на плите или в духовке.

► ОСВЕЖИ ВКУС

Прежде чем подать разогретое на стол, сбрызни его лимонным соком, оливковым маслом, или посыпь тертым сыром, или капни соевого соуса, добавь свежей зелени — что тебе больше по вкусу. Главное, чтобы эта добавка была яркой и ароматной.



3

МИЛЛИМЕТРА В ГОД —
МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ
РОСТА СТАЛАКТИТОВ В ПЕЩЕРАХ
ВАЙТОМО (НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ).
КАК ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧИЛОСЬ
ЗА МИЛЛИОНЫ ЛЕТ — ГЛЯДИ
НА СТР. 60



ПРОЦЕНТА ПАНИЧЕСКИХ АТАК ВОЗНИКАЮТ У ЛЮДЕЙ,
КОТОРЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЕМ — ТАКОВЫ ДАННЫЕ
УНИВЕРСИТЕТА ТЕХАСА. КУРЕНИЕ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК
ПРИСТУПОВ. ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О НЕРВНОМ НЕДУГЕ
ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 62

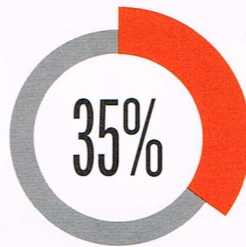
Симеон Столпник

ХРИСТИАНСКИЙ ДЕЯТЕЛЬ
(390–459 ГГ.), ИЗВЕСТНЫЙ
ТЕМ, ЧТО ПРОСТОЯЛ
НА КАМЕННОМ СТОЛБЕ,
НЕ СЛЕЗАЯ С НЕГО, 37 ЛЕТ.
А ТЕБЕ ДОСТАТОЧНО
ПОСТОЯТЬ 4 ЧАСА, ЧТОБЫ
ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.
ПОДРОБНЕЕ — НА СТР. 58



50

СТОЛЬКО САМОЧЕК ЗА ГОД
МОЖЕТ ПОКРЫТЬ ОДИН ДИКИЙ
КОЗЕЛ. СНИЖАЕТ ЛИ ЭТО ОБЩИЙ
УРОВЕНЬ СТРЕССА В СТАДЕ
И СТОИТ ЛИ ЗАВИДОВАТЬ КОЗЛУ —
ПИШЕМ НА СТР. 54



ВСЕГО БЫТОВОГО МУСОРА,
КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДЯТ
В РОССИИ, — ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ
(17,37 МЛН Т В ГОД). КАК НЕ
ВЫКИДЫВАТЬ ПРОДУКТЫ,
А ПРИГОТОВИТЬ ЗАВТРАК ИЗ
ОСТАТКОВ ВЧЕРАШНЕГО УЖИНА,
УЗНАЙ НА СТР. 64

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

РИЧ ФРОНИНГ МЛ.

РОДИЛСЯ: 21.07.1987

РОСТ: 175 CM

ВЕС: 91 KG

ЖИВЕТ: КУКВИЛЛ,
ТЕННЕССИ (США)

ДОСТИЖЕНИЯ: 5-КРАТНЫЙ
ЧЕМПИОН CROSSFIT GAMES
(2011, 2012, 2013, 2014 —
В ЛИЧНОМ ЗАЧЕТЕ, 2015 —
В КОМАНДНОМ)

КРОССФИТ ПО ФРОНИНГУ



В футболе есть Пеле,
в хоккее — Гретцки,
в баскетболе — Джордан.
В кроссфите вот уже пять
лет продолжается эра
Рича Фронинга. Кровью
и потом создается легенда
о непобедимом чемпионе,
для которого нет ничего
невозможного. Ну, почти
ничего.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ОТ ЕРАПИЯ

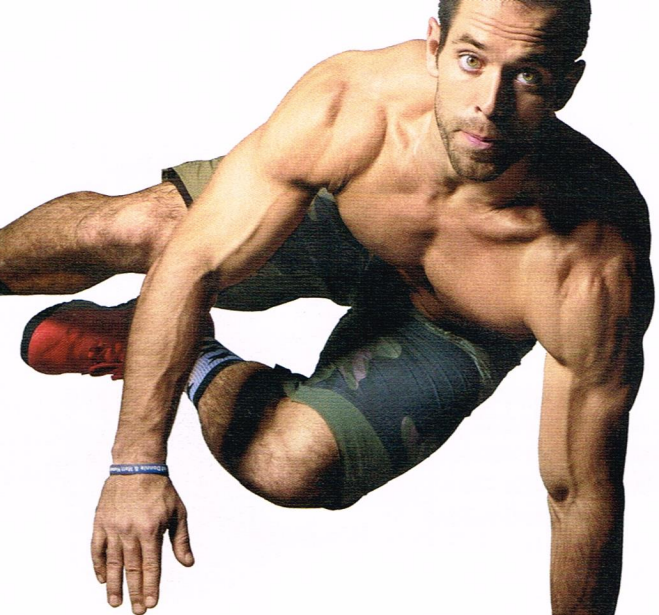


ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ САМЫМ СИЛЬНЫМ В СВОЕМ фитнес-клубе, рвать рекордные веса или играючи пробегать марафоны, но чтобы тебя признали человеком с лучшей физической формой на этой планете, тебе придется побить Рича Фронинга. Проблема в том, что Ричу только того и надо: соперничество — двигатель, который всю жизнь заставляет его становиться лучше, лучше... А потом еще чуть-чуть лучше.

Как складывается детство мальчика в большой семье, обожающей всякие спортивные активности? Жизнь маленького Рича проходила в окружении 25 (!) двоюродных братьев и сестер. Рич, сколько себя помнит, только и делал, что пинал мяч, бросал мяч, отбивал мяч битой, бегал, боролся, лазил по деревьям — и каждый раз старался сделать это быстрее, выше и сильнее, чем кузены. Мать чемпиона Дженис вспоминает, что пацаны соревновались, даже когда ели, и этот дух соперничества стал частью ДНК Фронинга.

В школе Рич не упускал ни единого случая померис с кем-нибудь силами, и однажды это стало проблемой. Травмировав плечо, он все равно вышел на матч своей бейсбольной команды: махнул битой — и очнулся уже в больнице, куда потерявшего сознание от боли спортсмена доставил вертолет скорой помощи.

Связки были порваны, мышечные ткани повреждены. Тогда только чудо спасло руку Рича, но боль никуда не делась. В колледже, куда парня взяли как подающего надежды бейсболиста, старая травма все же вынудила его повесить биту на гвоздь. Можно сказать, это — лучшее, что случилось с кроссфитом с момента его рождения: освободившееся от бейсбола время Рич решил посвятить этому, начинавшему набирать популярность, виду спортивной активности.



1 июля 2009 года Фронинг с одним из своих кузенов вышел на первую тренировку и словно снова окупнулся в детство: как и тогда, они пахали бок о бок и, как и тогда, изо всех сил старались превзойти друг друга. «Кроссфит — один из самых соревновательных видов спорта в мире», — утверждает Рич, сегодня — уже 5-кратный чемпион мира.

Похоже, этот спорт действительно был просто создан для Рича. Как еще объяснить тот факт, что всего через полгода после своей первой тренировки он легко победил в отборе на главный старт года — CrossFit Games 2010? «Когда я увидел свою фамилию на первой строчке итогового протокола региональных соревнований, подумал, что это опечатка. Когда же выиграл и следующий этап, то был просто поражен», — вспоминает Рич.

На финальном турнире, имеющем статус неофициального чемпионата мира, удивлялись уже все вокруг. Новичок по фамилии Фронинг с уверенностью танка проходил упражнение за упражнением: легко поднимал любые веса, без усталости подтягивался на перекладине и кольцах, быстрее других ходил на руках и перелезал через стены. Казалось, ничто не способно остановить эту машину, но тут судьи объявили последний конкурс: подъем по канату на количество повторов (проще говоря, сколько раз участник сможет взобраться на высоту в 7,3 метра).



Особенность CrossFit Games в том, что их программа объявляется только за несколько часов до старта, и организаторы любят добавлять в список упражнений «сюрпризы». Вот такой новостью и стал канат для Фронинга. Рич, лидировавший по ходу соревнований, закончил предыдущее упражнение раньше других и первым подошел к снаряду. Поначалу казалось, что он поднимается на одних руках просто для того, чтобы похвастать своей силой; но когда Фронинг несколько раз подряд не смог достичь верха, стало понятно: парень просто не знает, как правильно лезть.

Раз за разом Рич карабкался по канату без опоры на ноги, но силы рук после предыдущих упражнений банально не хватало. Одна из попыток едва не закончилась трагедией — Фронинг рухнул с 7-метровой высоты. Однако упорства Ричу всегда было не занимать: он тут же поднялся и полез еще раз. Только на одном характере Фронинг смог выполнить два полноценных повтора. Упустил первое место, но набранных очков хватило для серебра. Другой бы радовался (все-таки дебют на чемпионате — и сразу медаль). Впрочем, как говорит мама Рича, для него быть вторым — все равно что быть последним.



МЫ ПЕРЕПРОЕКТИРОВАЛИ НАШИ

НОВЫЕ ЛЕЗВИЯ НЕ ПРОСТО ТАК,

А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИХ **ОСТРЕЕ**

ОДНОРАЗОВОЙ БРИТВЫ* ДЛЯ БРИТЬЯ

БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ.†



НОВИНКА

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

ПЕРЕХОДИ НА **НОВЫЙ МАСНЗ® TURBO.**

Новые более острые лезвия*, которые бреют легче и без раздражения†. Даже десятое бритье комфортнее первого с одноразовой бритвой.**

ВСЁ ВСТАЁТ НА СВОИ МЕСТА.

*Первые 2 лезвия по сравнению с МАСНЗ®

†По сравнению с МАСНЗ®

**По сравнению с Gillette BlueBliss Plus®

GILLETTE.COM

© P&G 2015

Кроссфит

Тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного занятия интенсивных силовых и функциональных упражнений. Цель кроссфита формулируется как развитие тела человека по всем направлениям: выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др. «Наша специализация — отсутствие специализации», — говорит основатель кроссфита Грег Глассман. Для победы в соревнованиях необходимо выполнить набор упражнений быстрее и технически совершеннее соперников.

GALATIANS 6:14

Эта татуировка на правом боку Рича Фронинга — отсыл к отрывку из книги Библии «Послание к Галатам»: «А я не желаю хвалиться, разве только крестом Господа нашего Иисуса Христа, которым для меня мир распят, и я для мира».

ЛИЧНЫЕ РЕКОРДЫ

ТОЛЧОК: 170 КГ

РЫВОК: 139 КГ

СТАНОВАЯ ТЯГА: 260 КГ

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ
НА ПЛЕЧАХ: 215 КГ

ВЫДЕРЖКА

УМЕНИЕ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ В САМЫХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СИТУАЦИЯХ ОТЛИЧАЕТ РИЧА ОТ БОЛЬШИНСТВА КОНКУРЕНТОВ.

БЕГ И ПЛАВАНИЕ

ИХ РИЧ НЕ ЛЮБИТ, А ПОТОМУ В ТРЕНИРОВКАХ УДЕЛЯЕТ ОГРОМНОЕ ВНИМАНИЕ ИМЕННО ЭТИМ ВИДАМ АКТИВНОСТИ.

6-8

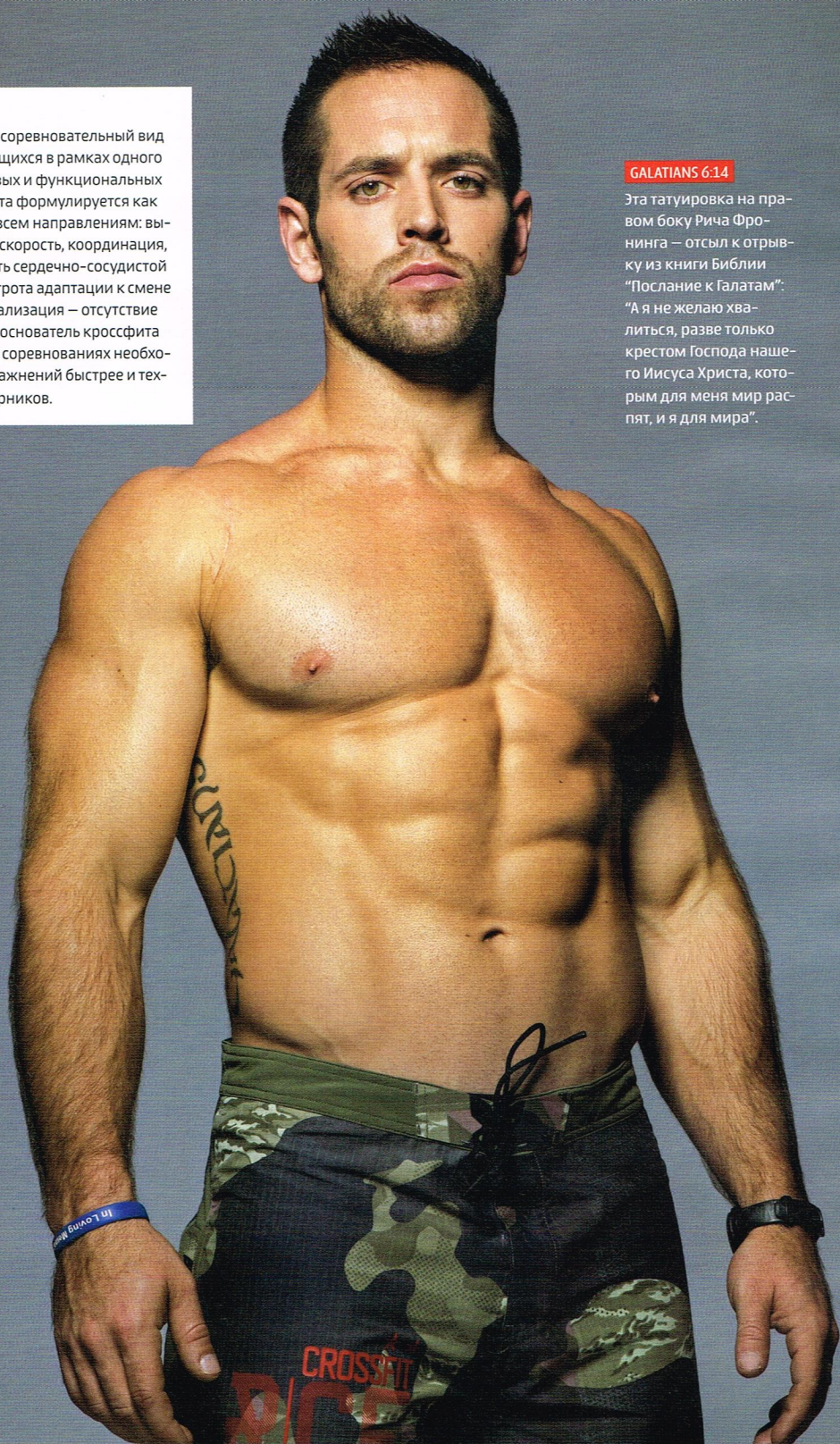
СТОЛЬКО ЧАСОВ ЗАНИМАЮТ У ФРОНИНГА ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К CROSSFIT GAMES.

1

ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, НА ОБНОВЛЕНИЯ КОТОРОГО ПОДПИСАН В INSTAGRAM РИЧ, — ЭТО ЕГО ЖЕНА (У САМОГО ФРОНИНГА 678 000 ФОЛЛОВЕРОВ).

83

КГ ВЕСИЛ ФРОНИНГ, ВЫСТУПАЯ НА CROSSFIT GAMES В 2010 ГОДУ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЕГО ВЕС — 91 КГ.





Од спустя Фронинг буквально летал по канату — казалось, путь наверх он преодолевает даже быстрее, чем спуск. В итоге золотая медаль CrossFit Games и \$250 000 уехали в его родной городок Куквилл. Какой ценой достаются такие победы, лучше других знает Хиллари Фронинг, ставшая женой Рича накануне CrossFit Games 2011: “Я просила его не тренироваться хотя бы в медовый месяц, но Рич все равно напихал в багажник автомобиля гантели и штанги. Сложил их на дно, а сверху положил наши сумки — думал, что я не замечу. Даже на отдыхе он занимался по четыре раза в день”.

Сюрпризы от организаторов меж тем не заканчивались. В 2013 году таковым для Фронинга стал марафонский заплыв в бассейне. Рич вылез из воды последним и чуть ли не на четвереньках: было видно, что он прошел

чертовски трудное испытание. Чтобы ликвидировать отставание и все же выиграть чемпионат, на остальных упражнениях пришлось выкладываться с удвоенной силой. Однако секрет чемпиона в том, что, однажды оббегавшись на чем-то, повторных осечек он не допускает. В 2014 году программа снова включала плавание, причем на сей раз в открытой воде. И Фронинг финишировал в первой десятке.

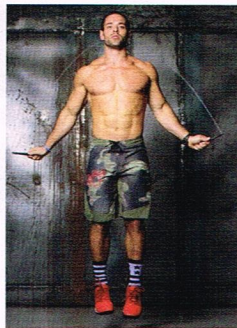
На сегодняшний день это последняя личная победа Рича — в 2015-м, пропустив личный зачет, Фронинг победил в командном. “Выиграв четыре подряд одиночных титула, я ставлю перед собой задачу взять подряд и четыре командных. Один уже есть, значит, осталось еще три, так что мне есть чем заняться. Тело человека — идеальная машина, способная на удивительные вещи. Что может быть лучше, чем каждый день проверять ее возможности?” — улыбается Рич. ■

ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Мышцы: кор, ноги

Цель: кардио

Ноги вместе, взгляд перед собой, пресс и ягодицы напряжены. В прыжке тяни пальцы ног на себя. Это упражнение делает как минимум три важные вещи: тренирует ноги и кор, сжигает огромное количество калорий и улучшает твою координацию.

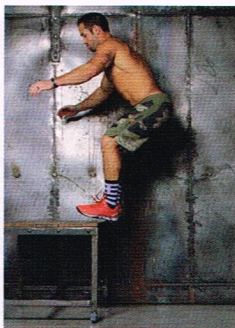


ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ

Мышцы: ноги

Цель: взрывная сила

Для начала запрыгни на ящик, который будет тебе по колено. Ноги должны работать синхронно: одновременно оттолкнись и вместе приземлились. Чтобы повысить результаты, найди себе напарника: соревнуясь, ты добьешься большего.

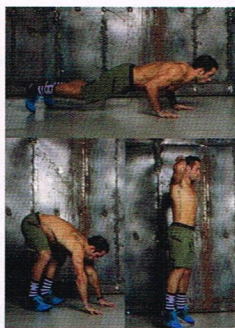


БЕРПИ

Мышцы: все тело

Цель: жиросжигание

Прими упор лежа, энергично подтяни ноги вперед, выпрыгни вверх и снова встань в исходную позицию. Берпи в быстром темпе мгновенно переключат твой метаболизм на тот же уровень, что и спринт с полной выкладкой.



ФОРМУЛА УСПЕХА

Объедини эти три упражнения в круговую тренировку и пройди ее 5 раз подряд по указанной здесь формуле. Между упражнениями можешь делать передышки по 1 минуте.

ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ: 100-80-60-40-20

ЗАПРЫГИВАНИЕ НА ТУМБУ: 50-40-30-20-10

БЕРПИ: 50-40-30-20-10

ЧТО ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ
ВАШУ КОЖУ ОТ ЖЖЕНИЯ
ПОСЛЕ БРИТЬЯ?*

НАША НОВАЯ БРИТВА
MACH3 TURBO?*

ИЛИ НАШ НОВЫЙ ГЕЛЬ ДЛЯ
БРИТЬЯ С БОЛЕЕ ГУСТОЙ
ПЕНОЙ?*

И ТО, И ТО.



НОВИНКА

РЕКЛАМА

Gillette
MACH3

*По сравнению с Gillette® Blue® Plus®

**По сравнению с гелем для бритья Gillette® MACH3

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИН НЕТ

A group of ice hockey players in white jerseys are celebrating, holding a large silver trophy. One player's jersey has the name "PLOTNIKOV" visible. They are wearing white caps with "2014 IIHF CHAMPIONS" and a logo. The background is a blurred arena setting.

ВСЁ. БУДЕТ ХОККЕЙ!

Хоккей — это шахматы на льду, в которые играют со скоростью 60 км/ч, делая перерывы на бокс и заливку льда. Чтобы тебе было чем развлечь друзей во время таких пауз на чемпионате мира – 2016 в Москве и Санкт-Петербурге, мы подобрали любопытные и познавательные факты об этом виде спорта. Блистай вместе с нашей сборной!

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ



ДОСЬЕ

80-й чемпионат мира по хоккею с шайбой примет с 6 по 22 мая наша страна. Матчи пройдут в Санкт-Петербурге (СК "Юбилейный", вместимость 9000 зрителей) и Москве ("ВТБ Ледовый дворец", 12 000 зрителей), турнир стартует с групповой стадии. Помимо страны-хозяйки в нее попали 13 лучших команд с прошлого года ЧМ, а также сборные Казахстана и Венгрии, занявшие 1-е и 2-е места на ЧМ по хоккею в I дивизионе (турнире рангом ниже).

ГРУППА А (В МОСКВЕ):

РОССИЯ
ШВЕЦИЯ
ЧЕХИЯ
ШВЕЙЦАРИЯ
ЛАТВИЯ
НОРВЕГИЯ
ДАНИЯ
КАЗАХСТАН

ГРУППА В (В СПБ):

КАНАДА
ФИНЛЯНДИЯ
США
СЛОВАКИЯ
БЕЛОРУССИЯ
ФРАНЦИЯ
ГЕРМАНИЯ
ВЕНГРИЯ

ЛАЙКА БАЙКАЛ

Символ чемпионата в Москве — в борьбе за это звание опередила таких серьезных конкурентов, как Кот Матрос, Самовар Дымков и Русский Богатырь.



1875-4500

рублей стоят билеты на матч группового этапа. За финал нужно выложить от 13 500 до 22 500 рублей. Также есть пакеты (от 13 125 до 203 250 рублей): билеты на все матчи в одном городе или на все матчи какой-то одной команды, на все игры плей-офф или на четыре последние игры.

6 МАЯ В 20:15

(время по Мск) наша сборная дебютирует на турнире в матче против команды Чехии. Чтобы пройти в 1/4 финала, нужно попасть в число четырех лучших в своей группе. От места в группе зависит соперник по четвертьфиналу, где команды, занявшие первые места, сыграют с теми, которые в другой группе окажутся на четвертых, а сборные, ставшие вторыми, выйдут против третьих.

ОЛЕГ ЗНАРОК

Нынешний тренер сборной России по хоккею (1963 г.р.) заступил на свой пост 26 марта 2014 года. В том же году привел команду к титулу чемпиона мира (в 2015 году — серебро). До назначения в сборную — тренер "Динамо" (Москва), в 2012–13 годах — чемпион КХЛ. Из достоинств: по отзывам хоккеистов, "очень хорошо умеет настроить команду на матч". Именно Знарок будет решать, кто попадет в сборную, и от него зависит, как Россия выступит на турнире. Помимо всего прочего, хоккейный тренер больше своих футбольных коллег вовлечен в саму игру: так как смена составов идет в течение всего матча, наставник может вносить корректировки и перенастраивать команду в реальном времени.

34 000 000

человек — такую аудиторию в нашей стране собирали телетрансляции каждого из финалов последних ЧМ: Россия-Финляндия (2014) и Россия-Канада (2015). Для сравнения, финал "Евровидения-2015" привлек к экранам всего 20 млн россиян.

8 РАЗ

стране-хозяйке удавалось выиграть домашний чемпионат мира. В том числе трижды это сделала наша сборная (в 1973, 1979 и 1986 году).



3 в 1

До 1928 года чемпионом мира на следующие четыре года автоматически признавали обладателя хоккейного золота Олимпиады. Позже еще не раз турниры совмещались, а иногда на Олимпиаде разыгрывались медали и европейского первенства. Так, за бронзу на Играх в американском Скво-Велли в 1960 году (после США и Канады) наша сборная получила также бронзу ЧМ и титул чемпиона Европы.

ЦИТАТА

“ИГРА В ВОРОТАХ ПОДОБНА РАССТРЕЛУ”

Жак Плант, легендарный канадский вратарь

Кровь за кровь

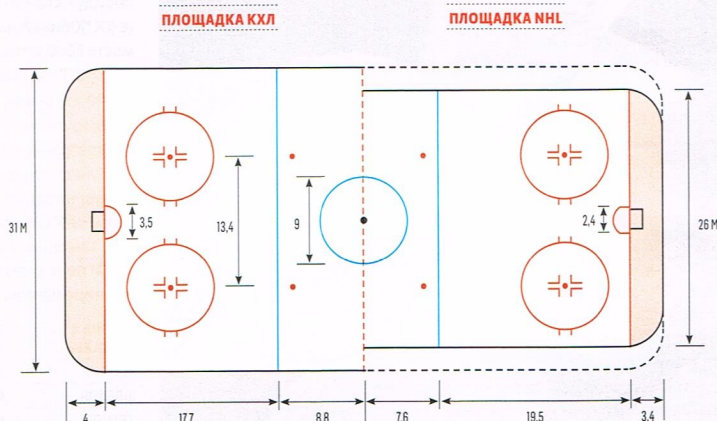
Все мы помним черный день 25 февраля 2010 года, когда на Олимпиаде в Ванкувере канадцы разгромили сборную России 7:3. Больно до сих пор, но мы тебя утешим: мы их еще и не так кромсали. В 1954 году первая же официальная встреча СССР и Канады обернулась крахом “Кленовых листьев” — 2:7. 15-кратные (на тот момент) чемпионы мира никак не ожидали такой прыти от дебютанта турнира.

ЧЬЯ КОРОБКА?

Площадки для хоккея в Северной Америке меньше европейских по ширине; где проводят международный турнир — таким будет и размер “поляны”, и, соответственно, стиль игры. Заокеанский вариант располагает к высоким скоростям, большому количеству бросков по воротам, борьбе и столк-

новениям на площадке. Стиль наших чемпионатов (и ты увидишь это в ходе домашнего ЧМ) — комбинационная игра, пасы и более активное использование углов площадки. Дает ли кому-то преимущество та или иная площадка? Не факт. Сборная России и выигрывала, и проигрывала

на любом льду. В 2007 году наши были лишь третьими на домашнем чемпионате, а в 2008-м победили в Канаде. В 2009 году стали чемпионами на площадке в Швейцарии, а в 2010-м фактически провалились под лед на Олимпиаде в Ванкувере (6-е место).



0,45 СЕКУНДЫ

В СРЕДНЕМ ЕСТЬ У ВРАТАРЯ, ЧТОБЫ СРЕАГИРОВАТЬ НА БРОСОК, СДЕЛАННЫЙ С 18 МЕТРОВ ОТ ВОРОТ

ТОП-5 ЗАРПЛАТ В ХОККЕЕ

В 2008 году в Европе появилась Континентальная хоккейная лига, призванная составить конкуренцию НХЛ — в том числе и по зарплатам игроков (чтобы сократить утечку коньков за океан). В КХЛ сегодня входят Россия, Белоруссия, Казахстан, Латвия, Словения, Хорватия и Финляндия. Но главные заработки для хоккеиста пока все равно — за океаном. До кризиса и санкций средняя зарплата в КХЛ составляла \$900 000 в год, сегодня этот показатель упал до \$350 000. В НХЛ в среднем платят \$2,58 миллиона.



ШИ МАЙКЛ УЗБЕР
30 ЛЕТ

\$14 000 000*

Капитан “Нэшвилл Предаторз” дважды в составе сборной Канады побеждал на Олимпийских играх (2010, 2014), был чемпионом мира (2007). С прошлого года Ши еще и чемпион по заработкам, хотя играет не на самой топовой позиции — Узбер защитник.



Николай
Сологубов

► РУССКИЙ ДУХ ДЛЯ США

Тренер олимпийской сборной США 1960 года Джек Райли рассказывал: его команда никогда бы не выиграла тот турнир, если бы не защитник сборной СССР Николай Сологубов. После двух периодов американцы проигрывали в матче последнего тура чехам со счетом 3:4, и сил для нового штурма у них не оставалось — сказывался разреженный воздух высокогорной Сьерра-Невады. В перерыве в раздевалке сборной США появился Сологубов с кислородной подушкой; у американцев «открылось» второе дыхание, в итоге — 9:4 в пользу США. Хоккеисты СССР и Чехословакии недолюбливали друг друга, и такой «подарок» соседям по соцлагерю скрасил нашим огорчение от всего лишь третьего места на этой Олимпиаде.



ЛЕГЕНДА №16

В раздевалке «Детройт Ред Уингс» с 1997 года есть мемориальный шкафчик №16. В тот год клуб завоевал Кубок Стэнли; 13 июня лимузин, в котором с командной вечеринки в гольф-клубе возвращались звезды «Крыльев» Вячеслав Фетисов и Владимир Константинов, попал в страшную аварию. Шофер лимузина с говорящим именем Ричард

Гнида уснул за рулем и влетел в дерево. С тех пор Константинов прикован к инвалидной коляске, но из уважения к нему №16 в клубе больше никто не берет. А горе-водителя (который, как выяснилось на суде, уже давно был лишен прав, а в момент аварии находился под действием марихуаны), суд приговорил к девяти месяцам тюрьмы.



ДЖОНАТАН ТЭЙВЗ
27 ЛЕТ

\$13 800 000

Уже к 22 годам капитан «Чикаго Блэкхокс» был чемпионом мира и Олимпиады, а также обладателем Кубка Стэнли, благодаря чему вошел в «Тройной золотой клуб». Все три самые престижные награды за всю историю хоккея покоились всего 26 игрокам.



ПАТРИК КЕЙН
27 ЛЕТ

\$13 800 000

Нападающий «Чикаго Блэкхокс» на международном уровне пока отметился только серебром Олимпиады в Ванкувере, зато в НХЛ на его счету — три Кубка Стэнли. А это, как ты видишь, дорогого стоит.



СИДНИ КРОСБИ
28 ЛЕТ

\$12 000 000

К \$12 млн зарплаты в «Питтсбург Пингвинз» Кросби добавляет по \$4 млн рекламных доходов в год. Олимпийский чемпион (2010, 2014) и обладатель Кубка Стэнли (2009) в 2015 году, выиграв чемпионат мира, вошел в «Тройной золотой клуб».



АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН
30 ЛЕТ

\$10 000 000

Овечкин стабильно держится в списке самых дорогих хоккеистов мира, хотя контракт 8-го номера «Вашингтон Кэпиталс» и был подписан целых восемь лет назад. Напомним, что за 13 сезонов в команде ему полагается \$124 млн.

ХОККЕЙ УЖЕ НЕ ТОТ...

Вот пять фактов, показывающих, как одна игра может измениться за какие-то сто с лишним лет.

1 Возможно, на своей знаменитой картине Казимир Малевич изобразил ранний снаряд для игры в хоккей: первые шайбы были квадратными, и делали их из дерева. "Закруглились" шайбы в 1885 году, когда появилась удачная идея нарезать, как колбасу, каучуковый мяч для лакросса.

2 На заре хоккея всем известную песню исполняли так: "И все в порядке, если только на площадке великокопная шестерка и вратарь". А также "восьмерка и вратарь..." — только в 1904 году правила установили единое и знакомое нам число полевых игроков.

3 Сегодня шайба вводится в игру только вбрасыванием, а до 1914 года судьи аккуратно клали этот снаряд на лед — после чего мгновенно получали клюшками по руке от азартных игроков, слышался хруст костей...

4 В 1917 году случилась революция не только у нас, но и в целом виде спорта — тогда хоккейным вратарям разрешили падать на лед, чтобы поймать шайбу. До этого такие действия карались штрафом в \$2 (это \$40 по нынешним деньгам). Кстати, тогда все нарушения на площадке имели денежный эквивалент, причем за самые грубые брали до \$15!

5 Первый чемпионат СССР по хоккею выиграл клуб "Динамо" (Москва). Звучит нормально, если не знать, что команда состояла из футболистов и игроков в бенди. В 1946 году за недостатком "чистых" хоккеистов за титул боролись и представители других видов спорта.

ЦИТАТА

**"В ПЛЕЙ-ОФФ
ИГРАЮТ ДАЖЕ
МЕРТВЫЕ"**

Дарюс Каспарайтис, олимпийский чемпион 1992 года

183,7 КМ/Ч

МИРОВОЙ РЕКОРД СКОРОСТИ ШАЙБЫ ПОСТАВЛЕН
АЛЕКСАНДРОМ РЯЗАНЦЕВЫМ ("ТРАКТОР") 21.01.2012
ВО ВРЕМЯ МАТЧА ВСЕХ ЗВЕЗД КХЛ

Любой знает, что уследить за перемещениями шайбы порой так же невозможно, как поймать пулю зубами. В 1996 году эту проблему попробовали решить: дебютировала электронная шайба, оставлявшая за собой на льду световой хвост. Но хоккеисты запротестовали, что эта хвостатая комета сбивает их с толку, и двумя годами позже проект свернули.

ЦИТАТА

**"ХОРОШИЕ ИГРОКИ
НАХОДЯТСЯ ТАМ, ГДЕ
ШАЙБА. ВЕЛИКИЕ —
ТАМ, ГДЕ ОНА БУДЕТ"**

Самый результативный игрок в истории
НХЛ Уэйн Гретцки (894 шайбы)



Последний игрок без шлема

Где шайбы летают, как пули, нужны и каски. В 1928 году Джордж Оуэн из "Бостон Брюинз" стал первым хоккеистом, надевшим шлем, но обязательным этот головной убор в НХЛ стал только в сезоне 1979/80 годов. Причем новые правила оглашались: спортсмены, начавшие карьеру до 1 июня 1979 года, могли сами решать, дорого ли им собственная голова. В итоге игроков без шлемов можно было увидеть на льду Лиги аж до 1997 года; последним из могикиан стал Крэйг Мактавиш из "Сент-Луис Блюз".

ПОДВИГИ НА ЛЬДУ

Хоккейные болельщики не раз видели, как игроки продолжали матч, несмотря на сломанные носы и выбитые зубы. Но далеко не все травмы видно со стороны.



ВАЛЕРИЙ
ВАСИЛЬЕВ

В 1978 году защитник сборной СССР Валерий Васильев прямо по ходу игры со сборной Чехословакии на чемпионате мира пережил микроинфаркт. Выяснилось это после финальной сирены: несмотря на боль, защитник даже не ушел с площадки.



ДАНИИЛ
МАРКОВ

Финал ЧМ 2008 года против сборной Канады российский защитник Даниил Марков доигрывал с переломом руки и травмой связок колена. По ходу матча ему несколько раз пришлось колоть обезболивающее, и он уже не мог выворачивать кисть для броска, но успешно подстраховывал команду на задней линии.

30 КГ

НАГРАД НАКОПИЛОСЬ ЗА
КАРЬЕРУ У ТРЕНЕРА ЦСКА
И СБОРНЫХ СССР И РОССИИ
ВИКТОРА ТИХОНОВА

В этой массе — три олимпийских золота и восемь медалей чемпиона мира.

ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ НЕ ВИДЕТЬ

Писатель Пол Гэллико называл хоккей “быстрой контактной игрой, для которой мужчины надевают на ноги ножи и берут в руки дубинки”. Стоит ли удивляться, что вооруженные таким образом люди травмируют друг друга.

1

13 января 1968 года нападающий “Миннесота Норт Старз” Билл Мастертон в матче против “Окленд Стиллс” не смог уйти от “коробочки”, в которую его взяли защитники противника Лэри Кэхан и Рон Хэррис. Чужая клюшка заблокировала конек, и Билл рухнул на спину, ударившись затылком об лед (шлема на нем не было). Через 30 часов Мастертона отключили от аппарата искусственной вентиляции легких. Фатальным стал тот факт, что на предыдущей игре Мастертон тоже получил сотрясение, но больничный брат не стал. “Если мозг еще не полностью восстановился после предыдущей травмы, новый удар может вызвать мгновенный отек и смерть. Что тут и случилось”, — констатировал нейрохирург Чарльз Татор.

2

К 22 марта 1989 года Клинт Маларчук защищал ворота “Баффало Сейбрз” всего 16 дней; правый вингер “Сент-Луис Блюз” Стив Терлт во время столкновения попал ему коньком в шею. Перерезанная вена, рана в 15 см, мгновенная лужа крови на льду — Маларчук наложили 300 швов. В том же сезоне он вернулся на лед, но на прежний уровень так и не вышел. Сегодня защита шеи обязательна для вратарей и поллевых игроков моложе 18 лет. Увы, но погибший в феврале этого года капитан юниорской команды новокузнецкого “Металлурга” Александр Орехов (16 лет) это правило проигнорировал — шайба попала ему в шею, отчего он потерял сознание и, падая, повредил позвоночник.

3

5 марта 2013 года в матче “Нью-Йорк Рейнджерс” против “Филадельфия Флайерс” после удара Киммо Тимонена шайба попала в глаз защитнику “Рейнджерс” Марку Стаалу, игравшему без визора. На восстановление зрения ушло два месяца. Со следующего сезона использование визоров в НХЛ стало обязательным.

4

6 декабря 1999 года будущий серебряный призер Олимпиады 2002 года Джереми Реник в столкновении с нашим Борисом Мироновым сломал челюсть и лишился разом восьми зубов. 12 февраля 2004 года его челюсти снова досталось: прямое попадание шайбы, переломы в 19 местах. Ношение шлема с маской, закрывающей все лицо, обязательно лишь для хоккеистов до 18 лет. Игроки 18–20 лет могут заметить маску на визор, но в этом случае обязаны пользоваться еще и капой.

ЦИТАТА

“ЕСЛИ ВЫ НЕ УМРЕТЕ НА ЛЬДУ, ТО УМРЕТЕ В РАЗДЕВАЛКЕ”

Марк Мессье, 1756 матчей в НХЛ (1979–2004)

5

8 октября 2009 года Никлас Лидстрем из “Детройт Ред Уингз” в матче с “Чикаго Блэкхокс” получил удар клюшкой между ног и (как выяснилось позже) тяжелую травму тестикул. Терпеливый мужчина Лидстрем после игры поехал домой, на следующий день вышел на тренировку и только еще через сутки обратился в больницу, где его тут же в ужасе отправили на операционный стол. Ношение ракушки до сих пор не является обязательной мерой защиты.



▶ САМЫЕ СУЕВЕРНЫЕ

Сегодня в ходе любого турнира большинство хоккеистов бросают бриться на стадион плей-офф, хотя появился этот обычай сравнительно недавно — первыми стали зарастать бородой в 1980 игроки «Нью-Йорк Айлендерс». Но некоторым одного суеверия мало — всегда находятся игроки, придумавшие личную примету.



**ГЭРИ
СМИТ**

Вратарь, выступавший в НХЛ с 1965 по 1980 год, во время каждого перерыва в матче принимал холодный душ и менял белье на сухое, надевая коньки на девять пар носков.



**ГЛЕН
ХОЛЛ**

Лучший голкипер НХЛ в 1963, 1967 и 1969 году считал, что матч будет удачным, если его стоит перед игрой — засовываешь в рот два пальца знаком «виктории» и привлекаешь тем самым удачу.



**БРЮС
ГАРДИНЕР**

Игрок, в 1994–2005 годах защищавший цвета «Оттава сенаторс», «Тампа Бэй Лайтнинг» и др., перед матчами всегда окунал крюк клюшки в унитаз. Он имел в виду, что смешает противника с дерьмом. Иногда и впрямь получалось.

27:25

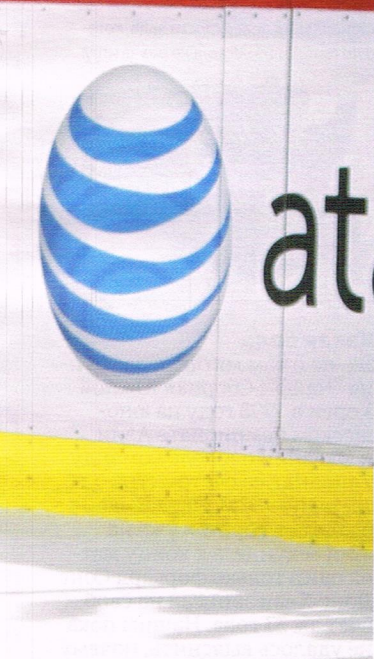
СЧЕТ ПО ЧИСЛУ МИРОВЫХ ЧЕМПИОНСТВ МЕЖДУ СБОРНЫМИ СССР/РОССИИ И КАНАДЫ

Мы ведем, несмотря на то, что наши противники участвуют в мировых первенствах с 1920 года, а мы — только с 1954-го. На 3-м месте, конечно, чехи (12 титулов).



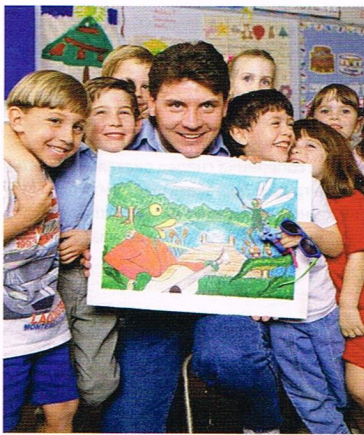
ЛЕТАЮЩИЕ ОСЬМИНОГИ

Эффектными бросками могут отличаться не только игроки, но и болельщики: так, с давних пор фанаты «Детройта» швыряют на лед осьминогов в ходе игр. Раньше для победы в Кубке Стэнли на стадион плей-офф было достаточно восьми побед, к чему символически и призывали осьминоги; а сейчас это просто красивый обычай.



ПОЛИЦЕЙСКИЙ

Другое прозвище "тафгаев" (от англ. tough guy — "крутой, жесткий парень"). Задача хоккеистов этого амплуа — бить не столько по шайбе, сколько по соперникам; защищать лучших игроков своей команды, следить за тем, чтобы их не трогали противники, и, если нужно, кидаться на обидчиков с кулаками. Некоторые тренеры провоцируют своих "полицейских" на драку, чтобы завести команду и заставить ее с новой силой идти вперед. В тренировках тафгаев акцент делается на набор массы, а также боксерскую и борцовскую подготовку. Как правило, век такого игрока на льду — 5-6 сезонов, продержаться дольше мешают сотрясения мозга и другие травмы. А вне площадки тафгай может быть спокойным и даже милым парнем. Так, "полицейский" из "Сан-Хосе Шаркс" Тодд Юэн (по прозвищу "Животное") в свободное от качалки и мордобоя время писал детские книжки про лягушонка по имени Хоп, дракончика Толлора и стрекозу Шептуна.



ЦИТАТА

"МНЕ НРАВИТСЯ ДРАТЬСЯ, А НЕ ЗАБИВАТЬ"

Дэйв "Кувалда" Шульц, тафгай сборной Канады 70-х годов



За фол под суд

21 февраля 2000 года за три секунды до конца матча, в котором его "Бостон Брюинз" проигрывали 2:5 "Ванкувер Канакс", Марти МакСорли остановил убегавшего в атаку Дональда Брашира, нанеся тому удар клюшкой в висок так, что форварда покинули и шлем, и сознание. За этот отчаянный фол Марти получил самую долгую в истории НХЛ дисквалификацию — один год, а также попал под суд, который признал его виновным в вооруженном нападении и приговорил к условному сроку в 18 месяцев.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА И ТРЕТЬЯК

В 2008 году по случаю 100-летия Международной хоккейной ассоциации (ИИHF) была выбрана лучшая команда игроков за всю историю хоккея. В нее вошли:



ВЛАДИСЛАВ
ТРЕТЬЯК
ВРАТАРЬ



ВЯЧЕСЛАВ
ФЕТИСОВ
ЗАЩИТНИК



БЕРЬЕ
САЛЬМИНГ
ЗАЩИТНИК



ВАЛЕРИЙ
ХАРЛАМОВ
НАПАДАЮЩИЙ



СЕРГЕЙ
МАКАРОВ
НАПАДАЮЩИЙ



УЗЭН
ГРЕТЦКИ
НАПАДАЮЩИЙ

На что жить ветерану?

Спортсмены заканчивают карьеру задолго до наступления официального пенсионного возраста. НХЛ, как только игрок проведет в Лиге 400 матчей, перечисляет в специальный фонд на его имя \$200 000. Эти деньги идут в рост, и когда хоккеисту стукнет 52 года, он может забрать всю итоговую сумму разом или согласиться на фиксированные выплаты. В КХЛ помогают деньгами (с 40 лет и до прихода государственной пенсии) тем игрокам, кто провел в профессиональном российском хоккее не менее 15 лет.

▶ САМЫЙ АГРЕССИВНЫЙ ВРАТАРЬ

Казалось бы, задача вратаря — оборона своих ворот, но Мартин Бродер, выступавший в НХЛ с 1992 по 2015 год, умудрялся совмещать это дело с атаками на ворота соперника. На его счету 3 шайбы, и это рекорд для игроков его амплуа.



ТРУСЫ ИГРАЮТ В ХОККЕЙ

Владислав Третьяк говорил, что на льду он готов ловить шайбу даже зубами. Шведский вратарь Томми Сало доказал, что у него с этим делом могут справиться и другие части тела. Во время матча против "Миннесоты Уайлд" Томми так отважно защищал ворота "Эдмонтон Ойлерс", что после одной из атак соперника снаряд оказался у голкипера в трусах. Доставать шайбу из недр многослойной амуниции на льду было некогда, свободу она получила только в раздевалке.

ЦИТАТА

"ФУТБОЛ БЛИЖЕ К АРИФМЕТИКЕ, ХОККЕЙ — К ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ"

Андрей Назаров, первый русский тафгай в НХЛ (1992)

7,6-10 CM ОПТИМАЛЬНАЯ ТОЛЩИНА ЛЬДА ДЛЯ ИГРЫ В ХОККЕЙ

Хочешь игру? Известно, что не все ботельщики способны сохранять трезвость до конца матча. Вот простой тест: повторяй с друзьями фразу: "Франк Замбони, живший в штате Калифорния, в 1945 году изобрел ресурфейсер!" Кстати, это и есть та самая машина для восстановления поверхности льда, которую ты видишь несколько раз за игру.



Какая боль

Эх, не о том матче пела группа "Чайф"! Сборная Южной Кореи в 1998 году на юношеском чемпионате Азии и Океании одолела команду Таиланда со счетом (тра-та-та-та!) — 92:0. Первая шайба была в воротах уже на 42-й секунде, а к концу матча один только форвард Сонг Донг-Хван записал на свой счет аж 33 гола. Нашим пока не удалось выяснить, почему на той игре Хоттабыч болел именно за корейцев.

А СУДЬИ ЧТО?

Неподготовленному человеку понять, о чем так выразительно машет руками судья, будет непросто, поэтому перед чемпионатом мира ознакомься с языком хоккейных арбитров. Кстати, нам кажется, что некоторые из его жестов могут пригодиться и в обычной жизни.



1
УДАР
ЛОКТЕМ



2
ЗАДЕРЖКА
РУКАМИ



3
БЛОКИРОВКА



4
ДИСЦИПЛИ-
НАРНЫЙ
ШТРАФ



5
ПОДНОЖКА



6
ИГРА ВЫСОКО
ПОДНЯТОЙ
КЛЮШКОЙ



ЕДИНСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА В NHL

Это звание носит голкипер Манон Роем, которая с 1992 по 1997 год защищала цвета "Атланта Найтс" (фарм-клуба "Тампа Бэй Лайтнинг"). Все началось с того, что генеральный менеджер "Тампы" Фил Эспозито отметил ее игру в юниорской команде со смешанным составом (но так как вратарская форма маскирует отличия женского тела от мужского, не понял, что перед ним дама) и распорядился пригласить перспективного вратаря в мужской тренировочный лагерь. В 1993 году Манон даже эпизодически защищала ворота самого "Тампа Бэй Лайтнинг", а сейчас воспитывает двоих сыновей.

НАРУШИТЕЛИ РЕЖИМА



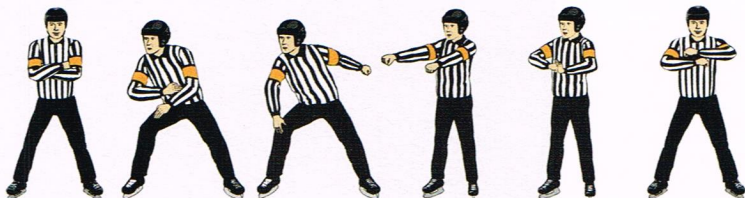
**АЛЕКСАНДР
МАЛЬЦЕВ**

В бытность Виктора Тихонова у руля нашей сборной (с 1977 по 1992 год), команду за месяц до чемпионата мира запирали на базе, где из развлечений были только трехразовые тренировки. При подготовке к Олимпиаде такое "заключение" растягивалось на два месяца. Но у игроков имелись закупленные в "Детском мире" веревочные лестницы, которые позволяли ночью незаметно покидать комнаты на любом этаже и так же незаметно возвращаться под утро. Об этих лестницах упоминали многие члены сборной тех лет, например Александр Мальцев.



**САНДИС
ОЗОЛИНЬШ**

Советско-латышский игрок Сандис Озолиньш, перебравшийся в 1991 году в "Сан-Хосе Шаркс", купил спортивный мотоцикл Honda. Разогнавшись на радостях по шоссе до 210 км/ч и эффективно обходя очередную машину, он вдруг увидел за баранкой этого авто собственного тренера Кевина Константина — с округлившимися, понятно, глазами. Наставника поразила даже не скорость Озолиньша, а то, что тот летел без шлема, в майке и шортах. Уже на следующий день в контракт хоккеиста добавили пункт, обязавший его продать мотоцикл и впредь — ни-ни. ■



7
ПРОБРОС
ШАЙБЫ

8
УДАР
КЛЮШКОЙ

9
АТАКА
КОЛЕНОМ

10
ТОЛЧОК
КЛЮШКОЙ

11
ТОЛЧОК НА
БОРТ

12
НЕПРАВИЛЬНАЯ
АТАКА

ЦИТАТА

**“Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ
СВОИХ РЕБЯТ.
ИМЕННО ПОЭТОМУ
ТРЕБОВАЛ ОТ НИХ
ТО, ЧЕГО НИКОГДА
НЕ МОГ СДЕЛАТЬ
НИКТО ДРУГОЙ”**

Анатолий Тарасов,
тренер сборной СССР

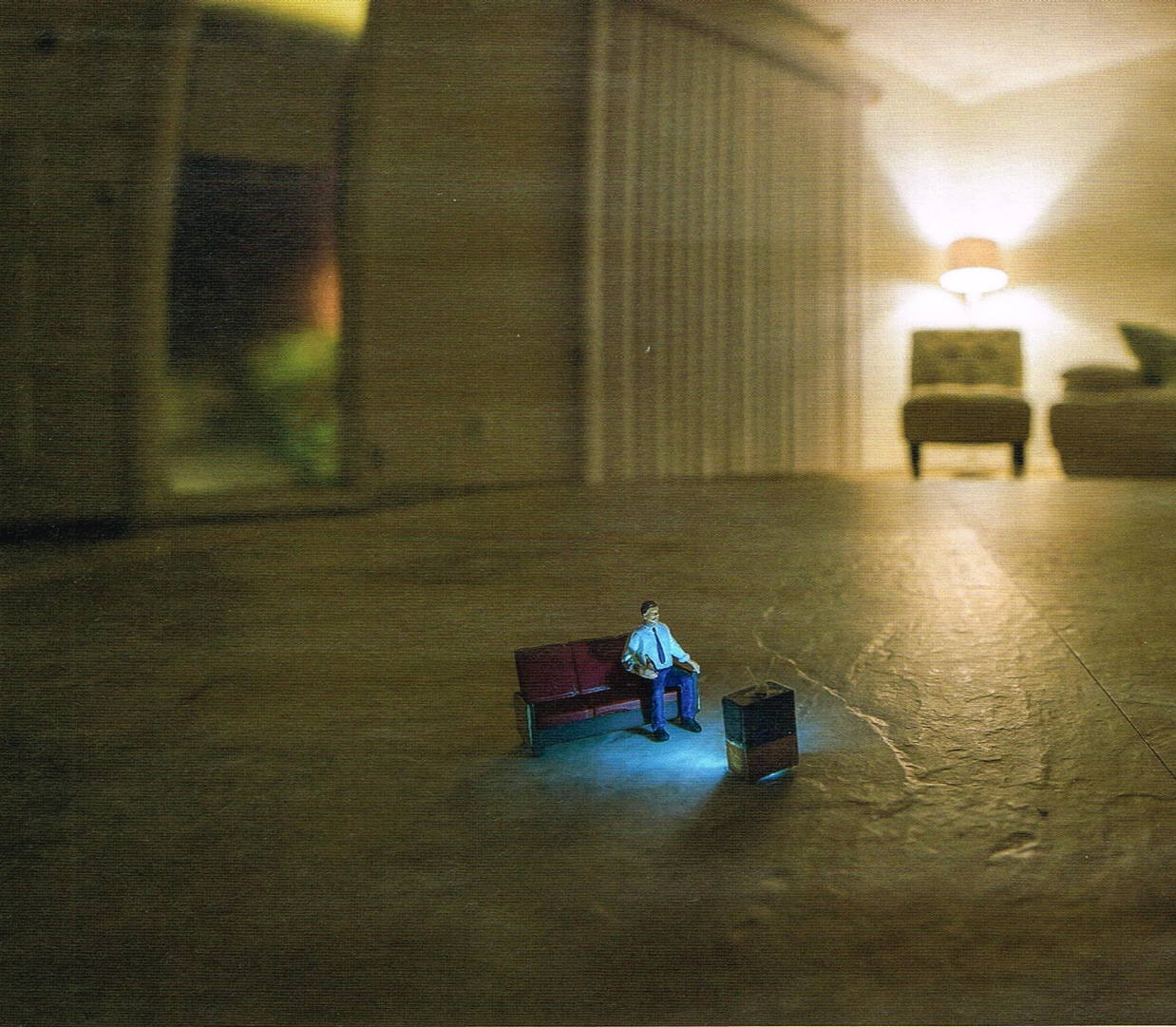
ТВОЙ (ОБИДНЫЙ, ЗАТРАТНЫЙ, НО ВСЕ ЖЕ ИДЕАЛЬНЫЙ) РАЗВОД

В двух случаях из каждых трех именно женщина говорит: «Давай расходиться». Так случилось и с беднягой К. — а он-то думал, что у них с женой все более-менее.

ТЕКСТ: ИВАН ПРОРОКОВ
ФОТО: UN PETIT MONDE







В

В КАКОЙ МОМЕНТ БРАК СТАНОВИТСЯ ФИКЦИЕЙ? У КАЖДОЙ ПАРЫ

по-своему, но мы вот что тебе скажем: женщина обычно понимает это первой. Лежа в постели без сна, в два часа ночи, она смотрит в потолок и думает: “Это не любовь. Это дорога в никуда. Я на такое не подписывалась”. А ты, ничего не подозревая, сопишь себе рядом. Так случилось у К. и Н. (это настоящие люди, так что я вынужден скрыть их имена). Прочти их историю, чтобы убедиться, как много один развод может рассказать о миллионах других. И как можно выйти из такой переделки с честью и достоинством. Но сперва прочти их историю. Как ярко все сменилось тусклым, а горячее — холодным. И как все обрушилось в один момент — для К., по крайней мере, — обычным пятничным вечером.



Он направляется в комнату, машинально замирает у дальнего угла кровати, со "своей" стороны. Она входит следом, закрывает дверь и поворачивается к нему лицом — с другой стороны кровати.

Смотрит на него и выдает: "Я больше не могу с тобой жить, нам надо развестись".

К. садится на их дизайнерскую кровать. Откидывается на спинку, сделанную из старой деревянной двери. Его почему-то тошнит.

"У тебя кто-то есть?" — "Нет! Нет у меня никого!"

Н. встречает его вопрос с еле сдерживаемым раздражением; она часто так отвечала ему за 10 лет совместной жизни. Следующие несколько часов Н. рассказывает обо всем, что ей не нравилось в К. и в их браке; вспоминает все тайные обиды и громоздит нелепые обвинения. Потом она резко заканчивает, они ложатся в эту кровать вместе. Н. засыпает, К. смотрит в темноту. И внезапно будит ее.

"Я могу все исправить, ты только скажи".

А потом: "Ты просто разозлилась, да?"

В следующий раз она уже почти кричит на него, почти фразами из сериалов: "Ты никогда не принимал меня такой, какая я есть! Ты хотел, чтобы я похудела! Поумнела! Все время критиковал!"

Он возражает из темноты: "Но я же изменился. Ты же видишь, что я сейчас стараюсь не придирается ни к тебе, ни к детям?"

И слышит в ответ отчетливое:

"Поздно. Я уже давно распрощалась с этим браком".

На рассвете К. уходит на очень длинную пробежку. Потом отправляется по делам. Большую часть дня он проводит вне дома, а возвращается готовым ко второму раунду.

Он пробует пристыдить ее: "Просто не верю, что ты готова лишить мальчиков семьи. Ты разрушишь их жизни".

Она отвечает давно заготовленным аргументом: "Для них будет только лучше, если мы разойдемся. Мы с тобой постоянно ругаемся, в доме нездоровая атмосфера".

Он пробует гнев: "*****, я не могу в это поверить! К чему эта ***** спешка?"

А она говорит: "Ты просто не можешь поверить, что я ненавижу тебя. Что ты вел себя просто ужасно со мной. Тебе проще думать, что у меня кто-то есть".

Он пробует договориться: "Слушай, а давай начнем все с чистого листа?"

Ее ответ он не забудет никогда: "Ты больной. Ты хочешь быть женатым на женщине, которая тебя презирает".

САМОЕ КРУПНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ

разводов длится уже пятый десяток лет. Профессор Мэвис Хезерингтон из Университета Вирджинии изучила 1400 семей и готова предъявить некоторую статистику. Факт, что обычно жена выступает инициатором развода — (см. начало статьи) — как раз из этого досье. А еще Хезерингтон установила, что каждый четвертый мужчина, потерявший семейный крах, до последнего не подозревал, что жена подумывает выгнать его.

Почему мы так тупим? Может быть, потому, что в наших головах идет совсем другое кино. Нам кажется, что слово на букву Р может прозвучать только после Большой Ссоры, практически ядерного взрыва. Но все ссоры обычно стихают за несколько месяцев до рокового разговора. "Гляди-ка, а все налаживается", — думаешь ты, поглядывая на примирившуюся супругу. А вы в шаге от катастрофы. В Ее сердце развод уже состоялся. Хезерингтон называет это эмоциональным разрывом. Понял? Предвестник развода — не война, а молчание и отстраненность.

ЯНВАРЬ

ВРЕМЯ УЖИНА, Н. ШЕПЧЕТ: "КОГДА ДЕТИ ЗАСНУТ, мне нужно с тобой поговорить кое о чем". К. думает: "Ну ладно". Он и не догадывается, что отсчет последних минут его привычной жизни уже пошел. Да и ты бы не сообразил. Представь себя в их квартире в тот вечер: кухня, "модный" ремонт, скатерть в горошек, семья из четырех человек за столом ест котлеты. Фанфар Страшного суда что-то не слышно.

Но через час, когда дети уже в постелях, Н. ловит К. в коридоре и спрашивает, теперь настойчивее: "Можешь зайти в спальню на минутку?"

ФЕВРАЛЬ

Н. НАШЛА К. КВАРТИРУ В АРЕНДУ ВСЕГО

в нескольких кварталах от их дома. Она позвонила ему на работу, чтобы сообщить об этом. Он подыхал, прошелся по комнатам и подписал договор с хозяином. "Во дворец, конечно, но нормально. Две комнаты и большая ванная. Там на стенке держатели для зубных щеток, как у нас, пацаны повесят свои "Скубиду", — рассказал К. мне. Сыновья будут приезжать к нему погостить.

Ну да, развода потребовала Н., но уходит К. И уходит не так быстро, как следовало бы. Это странная жизнь — каждый вечер ложиться в постель

к женщине, которая хочет, чтобы ты куда-нибудь испарился. К. подобрал для этого точное слово: “мучительно”. Прожив так пять недель (!!!), он съехал.

И они наконец рассказали мальчикам, Мише и Вадиму, что происходит. Субботним утром 1 марта они отвезли сыновей в новую квартиру К. Сели, разговор начал К., но долго говорить не смог. Н. попробовала продолжить, но зарыдала. Это напугало детей, и они тоже начали плакать. Потом они все вместе отправились по магазинам — как семья, которой они больше не были. Они выбрали смешные простыни с поездами для двухэтажной кровати в папином доме, где мальчики будут проводить каждые вторые выходные.

“Март и апрель были... блин, даже не хочу вспоминать, — говорит К. — Пацаны пытались уложить происходящее в своих головах, но у них просто не получалось. Потом в одно субботнее утро Миша сказал: “Мне нравится твой дом и все такое, но пора бы тебе уже вернуться домой”. А Вадик закричал: “Не хочу встречаться с тобой! И с мамой не хочу! Хочу, чтобы мы жили все вместе!” А потом они все вместе забрались в кровать К. Мальчики плакали, а К. гладил их по головам в полной растерянности.

Миша постарше, он больше понимает и оттого больше переживает. Всю весну он не мог заставить себя сказать слово “развод”. Придумал другое — “переезд”. Миша говорил К.: “Не хочу рассказывать друзьям в школе, что ты переехал. Просто не хочу, чтобы они об этом знали”.

Что тут ответить? Может ли отец облегчить боль ребенку, если он и сам не контролирует ситуацию? Пока К. с ужасом думал, что может потерять своих детей, его дети были в панике от того, что теряют его. К. все же нашел, что сказать Мише: “Когда ты родился, я пообещал себе, что я всегда буду рядом с тобой. Я повторяю свое обещание снова, вот прямо сейчас”.



ЭТИ СЛОВА — БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО УТЕШЕНИЕ.

Они и правда могут сыграть большую роль в жизни Миши. Пол Амато, профессор социологии Университета Пенсильвании, проанализировал 63 исследования разводов и обнаружил: если живущий отдельно отец играет активную роль в воспитании и постоянно “рядом”, это серьезно улучшает качество жизни ребенка. Тут и помощь с домашними заданиями, и доверительное обсуждение проблем, установка важных правил, личный пример правильного поведения и поощрение успехов. Такие дети получают более высокие оценки в школе и в тестах на проверку способностей. Они реже страдают от тревожности и депрессий. И, что важно, реже попадают в неприятности. Наконец, самое важное — “новый” папа, если таковой появится, не сможет сыграть ту же роль. Даже если очень постарается.

МАЙ

МЫ С К. СТОИМ НА ПИРАТСКОМ КОРАБЛЕ, облокотившись на поручни. Корабль — часть детской площадки, на которую мы сегодня привели Мишку и Вадика. Н. уехала на неделю к сестре в Екатеринбург, а К. взял неделю отпуска, чтобы побыть с сыновьями.

Внешне не скажешь, что К. сильно переживает. Для некоторых мужчин развод — крах всей жизни, но для него, кажется, он послужил стимулом. К. 42 года, и теперь он пробегает по 50 км в неделю. До развода у него намечался какой-никакой животик, а теперь К. подтянут и даже мускулист. Короткая прическа, самоуверенный вид: молодые мамы на площадке поглядывают на него с интересом. Блондинка с коляской и в облегающих белых шортах перемещается туда, где К. сможет ее получше разглядеть.

К. тем временем рассказывает мне, что было не так с его браком. Начало как у многих: общий друг познакомил их на вечеринке, К. и Н. увлеклись друг другом, последовали месяцы безумного секса. Свадьбу сыграли спустя полтора года.

Первое время они все никак не могли договориться, как провести совместный отпуск. К. любил горные лыжи и дайвинг, Н. — пляж и спа-процедуры. Наконец однажды К. отпустил Н. на неделю в ретрит с подругами, а сам чуть позже отпросился у нее покататься с друзьями в Красной Поляне: “Санек поехать не сможет, билеты и гостиница горят, я ненадолго”. Это “ненадолго” стало правилом: теперь тот отпуск, который без детей, они проводили раздельно. Конечно, между собой они не называли это “отпуском”, и каждый раз придумывали легенду (“надо подлечиться”, “я свожу детей на море, а ты работай спокойно”). “Но это факт — нам просто не нравилось быть вместе”, — неторопливо объясняет К.

Причина разводов известна — двое теряют физическую и эмоциональную связь. Они перестают слушать друг друга, даже когда один из них воодушевленно рассказывает о чем-то замечательном, что произошло с ним сегодня. Обдумывающие развод замкнуты и не делятся ничем со своей второй половиной. С готовностью демонстрируют презрение, часто просто закатывают глаза, и все.

Впрочем, даже в этом случае до развода дело доходит не у всех, “мертвый сезон” может длиться годами. Женщин держит в семье финансовая зависимость от мужа, мужчин — боязнь потерять детей. А тех, кто все же произнес это страшное слово, могло



**НЕ ХОЧУ РАССКАЗЫВАТЬ
ДРУЗЬЯМ В ШКОЛЕ, ЧТО ТЫ
ПЕРЕЕХАЛ. ПРОСТО НЕ ХОЧУ,
ЧТОБЫ ОНИ ОБ ЭТОМ ЗНАЛИ”**

подтолкнуть к действию их собственное прошлое. Как обнаружил профессор Амато, если и муж, и жена выросли в неполной семье, вероятность их собственного развода превышает 50%.

Как-то, уже обсудив детали расставания, К. и Н. выгуливали детей на площадке, и вдруг зашел разговор: а почему они вообще решили пожениться? Оба не смогли припомнить каких-то веских причин, "просто так получилось". Все, что они чувствовали сейчас, — рядом стоит чужой. Он сказал: "Ты никогда не была для меня близким человеком". Она ответила: "Я перестала любить тебя много лет назад".

Как ни странно, на следующее утро К. проснулся, полным решимости: "Я чувствовал себя так, как будто мы наконец выложили все карты на стол. Я подумал: "Ну что, начинаем новую жизнь?"

Он, наконец, поверил в то, что говорил Н. "Большинство мужиков думают, что быть немного недовольным — естественная часть брака. Мы говорим себе: "У меня есть жена и дети, я приношу домой деньги, делаю то, что должен. Это и есть семья". А женщины думают так: "Он не общается со мной, не понимает меня. Я для него ничего не значу". Мужики не обсуждают проблемы с женой, потому что опасаются, что такой разговор перетечет в ссору. А женщина трактует всякие мелочи вроде того, что он не вынес мусор или забыл о своем обещании, сразу трагически — "он меня не любит", — поясняет профессор Амато.

А после определенного момента никакие разговоры во дворе и визиты к семейному психологу уже ничего не изменят. У Н. этот момент уже наступил. "Она все четко дала понять, — говорит К. — Надежды не было".

В МАЕ К. ГОВОРИЛ МНЕ, ЧТО РАЗВОД В 42 "ЭТО как помолодеть до 28, только денег больше и машина лучше". Сейчас его оптимизм рассосался: "Я еще никогда не был таким бедным". К. потратил целое состояние на обустройство нового дома ("одеяла, полотенца, терки для сыра — оказывается, без этого сложно жить"). И он отдает больше трети своей зарплаты в качестве алиментов. "У меня мелькала мысль оставить Н. без денег — мол, посмотрим, как она запоет. Но как бы я ни злился, я заставил себя понять, что это деньги не для нее, а для мальчиков".

Зато бывшие супруги сэкономили на адвокате и судебных издержках. Сам развод случился 12 июня, но еще за месяц до этого К. и Н. оформили "Соглашение о разделе имущества супругов" и заверили его у нотариуса. Н. получила квартиру, в которой она будет жить с детьми, К. — их автомобиль и рекламное агентство, которое он открыл, когда Мишка только родился.

Семейный психолог Сэнфорд Брейвер подтверждает: женщины, как правило, получают при разводе больше и чувствуют себя в связи с этим лучше. Они добиваются того, чего хотели, и в целом ощущают, что процесс находится под их контролем. Обидно, но тут как на восточном базаре: уступая — торгуйся! К. и Н., например, еще подписали "Соглашение о порядке содержания и воспитания детей": в нем оговаривался не только порядок выплаты алиментов, но и право К. проводить с мальчиками каждые вторые выходные плюс каждый вторник и четверг с 18:00 до 20:00 вечера. По просьбе К. в "Соглашение" поставили отдельный пункт: если один из бывших супругов соберется переезжать дальше, чем на 40 км, он должен спросить разрешения у другого. "Ей 39, — поясняет К. — Что если она выйдет за какого-нибудь козла из Питера и поселится у него с детьми?"

Конечно, если Н. нарушит "Соглашение", в тюрьму ее не посадят — это, скорее, письмо о дружеских намерениях, чем юридически обязывающий документ. Но К. надеется, что у Н. хватит ума не вредить собственным сыновьям. Профессор Пол Амато одобряет, что К.



А ТЫ СЧАСТЛИВ В БРАКЕ?

4 вопроса, которые
помогут тебе понять это

Автор: Ребекка Норрис

1

Ты ее уважаешь?

“Хорошая ли она жена, мать, работник? Представь, если бы ты только познакомился с ней — захотел бы ты дружить с ней? Если нет, значит, ты больше не видишь в ней равного себе, достойного и интересного человека”, — говорит эксперт по отношениям Рейчел Сассман.

2

Вы все время ссоритесь по одному и тому же поводу?

Представь, что ты на работе делаешь одну и ту же ошибку дважды в неделю. Как быстро тебя уволят? Точно так же повторяющаяся проблема в браке — даже какая-то незначительная ерунда — все больше накаляет обстановку.

3

Ты когда-нибудь задерживался на работе только потому, что так проще?

Или шел вечером с друзьями в бар, потому что не хотел наводиться с ней в одной квартире? Все парни время от времени попадают в опалу. Но если ты постоянно ходишь мимо нее на цыпочках, то велика вероятность, что ваш брак катится в пропасть.

4

Какой ты: понимающий или бескомпромиссный?

Она не помыла посуду. Ты спросишь “Тебя что-то отвлекло?” или “Почему ты не сделала это?”. Как отмечает семейный психолог Лаура Янг, разница между двумя формулировками — огромна. В здоровых отношениях царит презумпция невиновности и понимания.



“ПАПЫ ДОЛЖНЫ ПРОВОДИТЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ НЕ МЕНЕЕ 35% ВРЕМЕНИ”

стремится удержать сыновей недалеко от себя, но упомянутое “Соглашение” не может назвать идеальным: “Каждые вторые выходные — это недостаточно. Папы должны проводить со своими детьми не менее 35% времени. Иначе через пару лет отец растеряет весь свой авторитет и влияние на ребенка — станет просто тем веселым дядей, с которым дитя ходит развлекаться”.

СЕНТЯБРЬ

ДОЛЖЕН ЛИ К. СТРАДАТЬ, МСТИТЬ, ОБВИНЯТЬ?

Все ждали этого, но через девять месяцев после судьбоносного разговора в спальне бывшие супруги поддерживают на удивление дружеские отношения. Она отдает ему остатки запеканки в коробочке, чтобы К. поужинал “у себя”. Он помогает ей затащить новый диван в квартиру. “Груз брака упал с наших плеч, — говорит К. — Мы уже не напрягаемся, когда мы вдвоем, ожидая, что партнер упрекнет в чем-либо или припомнит старые обиды”.

А что с теми самыми вторниками и четвергами? Хотя К. и живет поближе, в эти дни он приходит в свою прежнюю квартиру, чтобы посидеть с детьми — пока Н. ходит на свидания со своим новым другом М. К. укладывает мальчиков спать, а когда Н. возвращается домой, задерживается, чтобы поболтать с ней. Многим моим знакомым такая жизнь кажется странной... — морщится К. — Но у нас с Н. деловые отношения, общий бизнес — воспитание детей”.

Нет, он не ушел в отрицание. И не вынашивает втайне надежды на воссоединение. “Я пытаюсь поступать благородно”, — говорит он. А еще К., похоже, влюбился в А. Они познакомились пару месяцев назад на одной пресс-конференции, и теперь вечера К. полны новой еды и новых фильмов. Да — и еще страсти. “Она самая сексуальная женщина из всех, кого я встречал”, — серьезно утверждает он. Приближа-

ется полночь, мы с К. сидим на кухне его квартиры и пьем вино. Он прикидывает перспективы на будущее: “Мне кажется, я опять могу жениться. Все словно повторяется”, — говорит он.

Новая встреча — лучшее средство от бракоразводной депрессии. Профессор Мэвис Хезерингтон из Университета Вирджинии, понаблюдав за сотнями расколотых пар, утверждает уверенно: жизнь после разрыва не возвращается на прежний уровень, и счастье не приходит, пока не появятся новые отношения. Выходит, К. все сделал правильно. Прожив тяжелый год (многие пары на его месте просто бы ушли в запой), он не только чувствует себя сносно, но и может быть примером для других. Он сумел выстроить новые отношения с Н., невозмутимо пережил все невзгоды, принес в жертву свой привычный уровень жизни, чтобы жизнь его детей не ухудшилась. И что самое главное — не отдалился от них. Пожалуй, сейчас они общаются даже больше, чем в любой из моментов их прежней жизни.

Развод — это не одномоментная катастрофа, а скорее выстрел из стартового пистолета, который запускает череду разрушительных событий: переезды, появление новых супругов, возможность новых разводов. Эта череда новшеств может быть разрушительной для психики детей. К. сумел свести эти разрушения к минимуму.

Но вопрос, который его беспокоит: “А этого достаточно? Вырастут ли мальчики приличными людьми?”

Я задал этот вопрос профессору социологии Полу Амато. Это, конечно, некорректно: Амато не знает этих людей, а если бы и знал, что может предсказать чужое будущее? И все же он попытался: “Мне кажется, в этом случае дети адаптируются к жизни с легкостью”. И быстро добавляет: “Но то, что ни К., ни Н. уже не смогут изменить: их сыновья увидели, что развод — вполне приемлемое решение в случае несчастливого брака. И не факт, что в результате они будут бороться за собственные семьи. Развод так развод”. ■

ФАСТФУД:

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

▶ Вот так всегда: дома ты следишь за калориями, налегаешь на клетчатку... А вышел в заведение — и, будто под гипнозом, опять нажрался всякой дряни. Не отчаивайся, это и в самом деле был гипноз. Men's Health открывает секреты, как рестораторы воздействуют на твоё подсознание, чтобы заставить тебя брать больше. Ешь с умом!

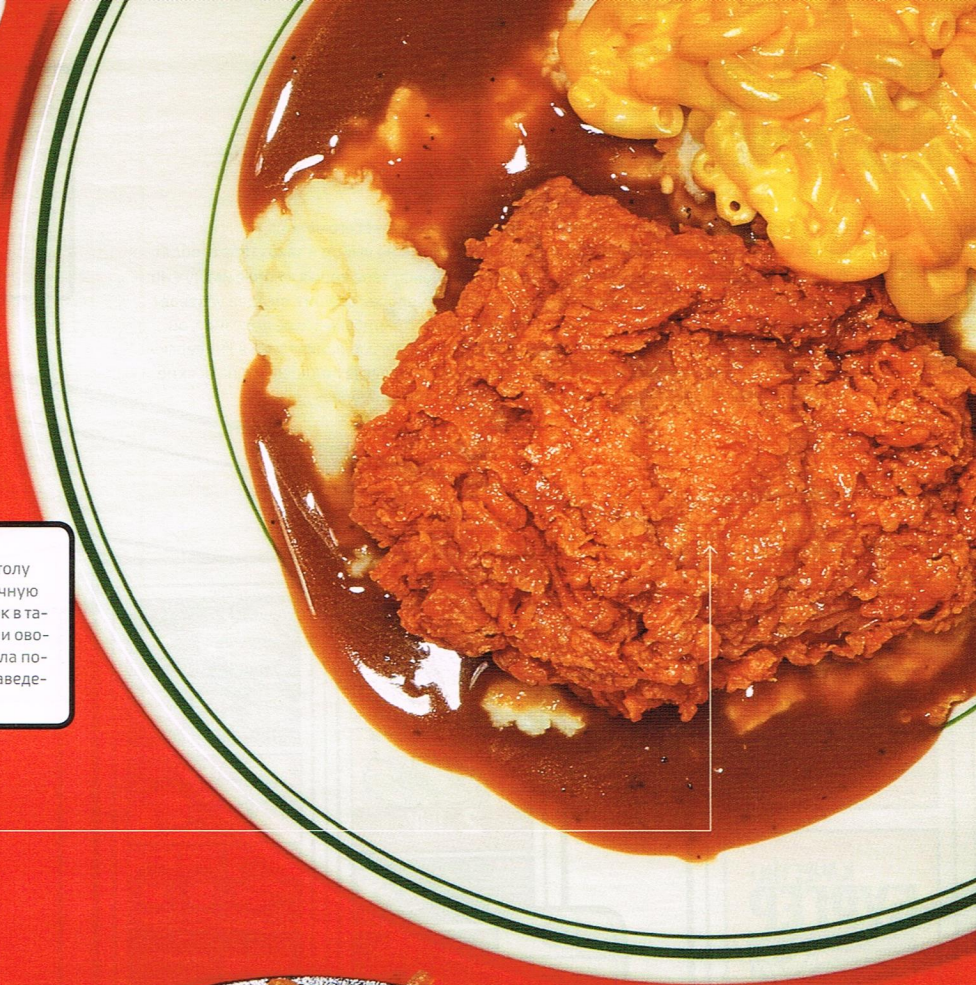
ТЕКСТ: ПОЛ КИТА, ИВАН ГЛУШКОВ
ФОТО: DAVIDE LUCIANO
ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

Проклятье бонусов

Страшен не сам бургер, а бесконечные добавки и соусы, которые в него помещают. На стр. 94 мы выбираем наиболее здоровые позиции в меню четырех российских сетей.

Один подход

Сходил к шведскому столу и соорудил вот эту скучную картину? Добавь красок в тарелку за счет фруктов и овощей. Остальные правила поведения в подобных заведениях на — стр. 98.



Завтрак не ешь сам

В этой яичнице с жиром — почти половина твоей дневной нормы калорий. Еще по половине с лишним ты съедешь, обедая и ужиная в ресторане. Как заправляться не только вкусно, но и в меру — смотри на стр. 96.



ОБМАНИ АВТОКАФЕ

Обслуживание в кафе типа drive-thru в среднем занимает всего четыре минуты, и большую часть этого времени ты ждешь свою еду, — а на выбор и заказ тебе отводят буквально секунды. Хозяева сетей не то чтобы экономят твое время, скорее им нужно погрузить тебя в состояние нервной спешки. “Когда человек спешит, он едва успевает выбрать то, что будет вкусно, — о том, есть ли в меню что-нибудь более полезное, он подумать уже не успевает”, — говорит Ян Крайбих, профессор психологии в Университете Огайо. Ну и вот еще деталь: когда ты торопишься, ты легче поддаешься на всякие рекламные трюки. Смотри, как именно тебя заставляют покупать вредное.

Игнорируй картинки

“Большими кричащими фотографиями рестораны рекламируют свои самые прибыльные позиции — те, что относительно дешевы в производстве и долго хранятся. То есть самые спорные с точки зрения пищевой ценности”, — говорит ресторанный консультант Аарон Аллен.



Рекламный обман

Перед заездом в кафе ты наверняка увидишь рекламные объявления (“Два бургера по цене трех!”, “Не пропусти вкус сезона — мороженое со вкусом сахара!” и тому подобные). Мало кого действительно заинтересуют эти предложения, но они провоцируют невроз на тему “ах, что же выбрать, все такое вкусное”.

Говорите медленнее

“Интерком для связи с кассиром часто установлен еще до диспlesa с меню — чтобы заставить тебя торопиться, заказать побольше и того, что ты запомнил из рекламы, а не того, что выглядит как здоровая еда”, — предупреждает консультант Аарон Аллен. Попроси голос из интеркома не торопить тебя, спокойно изучи меню.

Темный угол

“Люди, как правило, читают меню слева направо и сверху вниз. А потому владельцы фастфуда располагают самые здоровые для тебя (и самые невыгодные для ресторана — видишь, как “совпало” позиции в нижнем левом углу экрана”, — рассказывает Аллен.

Убавь добавки

В правой колонке такого меню чаще всего присутствуют гарниры и добавки к основным блюдам (как правило, самые калорийные из всех возможных). Ты уже пробежал глазами весь список, сзади подпирает следующий заказчик, времени думать нет — «а, ладно, давайте еще вон тот дополнительный бекон к бургеру и еще один пакетик картошки». Не делай так.

Остановись

Разгаданный рекламными картинками, ты тянешь бургер в рот, едва отъехав от окошка раздачи. Но жевать и рулить, по статистике, так же опасно, как рассылать смски на ходу. Не открывай пакет с едой, пока не поставишь машину на ручник.



КАК МОЖНО

При желании во многих фастфуд-сетях можно найти более-менее здоровые предложения. Надо только знать, что именно заказывать.

SHAKE SHACK

Двойной «СмокШак» (чизбургер с копченым беконом, перцем и фирменным соусом) содержит 910 ккал и 49 г белка. А в обычном двойном чизбургере из той же сети — 46 г белка, а калорий — на 340 меньше. Бери его.

PRIME

Многие сэндвичи и багеты в этой сети (например, багет с тунцом или сэндвич с индейкой) имеют почти точные копии в меню салатов. Все то же самое, только без хлеба — почти диетическое блюдо.

SUBWAY

Избегай сэндвичей с сильно переработанным мясом. Это «Итальянский» и «Острый итальянский», «Биф-клуб», «Сабвей мелт» и «Курица и бекон мелт». Взамен бери сэндвичи с ростбифом, куриной грудкой, с тунцом или овощами.

MCDONALD'S

Присмотрись к филе-о-фиш, внутри этого бургера — благонадежный морской минтай, обеспечивающий тебя полиненасыщенными жирными кислотами, йодом и прочей дикой прелестью. К тому же он «весит» всего 333 ккал — в сравнении с 509 ккал в классическом бигмаке. Но будем честны, в филе-о-фиш также полно эмульгаторов и прочих загустителей, так что не увлекайся.



Тихо едешь

Некоторые сети еще на подъезде к «окошку» устанавливают датчики, включающие рекламу: ты только приближаешься к ресторану, а скрытые колонки уже поют тебе о булочках с кунжутом. Не открывай окна, пока не доедешь до интеркома.

Важные цифры

Те сети, которые указывают в меню калорийность блюд, как правило, более внимательно относятся к вопросам здоровья своих клиентов. Видишь в меню заветные «ккал»? Ищи глазами дальше, здесь точно есть полезная еда.

НЕ МЕСТО ДЛЯ ПИРУШЕК

Питательные заведения “с рассадкой” предлагают более дорогую еду, чем фастфуд, но не факт, что от нее больше пользы. Исследование, проведенное в Торонто, показывает: средний посетитель ресторана на завтрак съедает 1126, в обед – 1025, а на ужин – 1153 ккал. Физически активный мужчина должен потреблять около 2600 ккал, так что один завтрак в ресторане – это почти половина твоей дневной нормы. Но есть и хорошие новости: заведения почувствовали моду на здоровую еду и вводят в меню соответствующие блюда. Твоя задача – разглядеть и выбрать именно их.

Жареные факты

Чем ближе твой столик к телевизору, тем больше вероятность, что ты закажешь что-нибудь канцерогенное, с хрустящей корочкой, говорят исследователи из Университета Корнелла. Отвлекаясь на телесигнал, ты с меньшим вниманием изучаешь меню – вот инстинкты и берут верх над разумом. Вот уж и впрямь, главная функция “ящика” – обольванивать нас.

Мимо бара

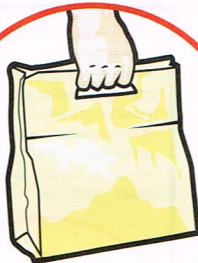
Клиенты, которые сидят за ближайшим или через столик от бара, выпивают в среднем на три алкогольных напитка больше, чем те, кто сидят за третьим столиком от бара и дальше. Должно быть, один вид бутылок и разливающих кранов ломает волю клиента.

Ближе к выходу

Гости, сидящие за самым дальним от входа столиком, на 73% охотнее заказывают сладкие и жирные десерты, чем те, кто сидит прямо у входа. Дело, видимо, в ощущении, что ты спрятался и никто не видит, как ты пожирал кремный торт.

Ищи женщину

Мужчина, пригласивший даму в ресторан, потребит на 255 ккал меньше, чем тот, кто решит отужинать в компании, где есть другие мужики – это посчитали австралийские исследователи. Вероятно, дело в том, что среди себе подобных мы стараемся выглядеть более брутально.

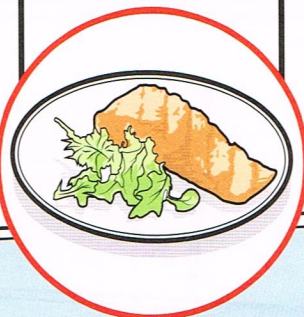


Вам пакет

Те гости, которые пакуют остатки «для нашей собачки», съедают на 26% меньше калорий, чем те, кто этого не делает, утверждает исследование журнала *Eating Behaviors*. Не запикивай в себя «последний кусочек», если уже сыт, — доешь его дома.

Таинственная рыба

В меню российских ресторанов не принято указывать, дикую ли рыбу они используют или фермерскую (напичканную антибиотиками и прочей дрянью). Спроси у официанта или позови поговорить шефа — как минимум прослывешь гурманом и знатоком.



Иди на свет

Клиенты, обедающие при ярком освещении, выбирают более полезную еду чем те, кто ест в полумраке. Вдали от чужих взглядов мы ведем себя не лучшим образом.

Всем пример

Если этикет позволяет, в компании заказывай первым. Люди часто следуют чужому выбору в меню. Потребуй себе осьминогов с брокколи — и никто уже не захочет бургер с жареной картошкой.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

В одном недавнем исследовании ученые дали подопытным три меню: в первом были только названия блюд, во втором к ним добавились калорийность, в третьем — список упражнений, которые нужны, чтобы сжечь эти калории. Неудивительно, что обед у третьей группы был в среднем на 139 ккал легче. Вот как бы выглядели такие меню в российских фастфудах:

MCDONALD'S

ОБЕД С БИГМАКОМ
1169 ККАЛ

▼ ХОДЬБА В ОБЫЧНОМ ТЕМПЕ
4 ЧАСА 5 МИНУТ

SUBWAY

СЭНДВИЧ «КУРИЦА И БЕКОН МЕЛТ»
610 ККАЛ

▼ РАБОТА В ОГОРОДЕ
1 ЧАС 53 МИНУТЫ

STARBUCKS

БОЛЬШОЙ МОККА СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ
820 ККАЛ

▼ ПОХОД ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ
1 ЧАС 16 МИНУТ

BURGER KING

ТРОЙНОЙ ВОППЕР
1250 ККАЛ

▼ ЙОГА
3 ЧАСА 35 МИНУТ

KFC

БАСКЕТ-ДУЭТ С ОРИГИНАЛЬНЫМИ СТРИПСАМИ
1259 ККАЛ

▼ ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ
2 ЧАСА 50 МИНУТ

ГРОЗИТЬ МЫ БУДЕМ ШВЕДАМ

А вот и твой главный враг из страны общественного питания — шведский стол. Выбор огромен (и овощи и фрукты занимают на этих столах далеко не главное место), попробовать хочется все. Специалисты из International Journal of Obesity вывели закон: для любителей и регулярных поклонников шведских столов характерны низкий уровень хорошего холестерина и других полезных веществ в организме (в первую очередь витаминов С и Е). В общем, не подходи к раздаче, не выучив эти правила.

Хлеб — не голова

Если жирный человек, страдающий диабетом, начнет обед с овощей и мяса, а потом переключится на углеводы, час спустя уровень сахара в его крови будет на 37% ниже, чем в том случае, если бы он начал с булочек.

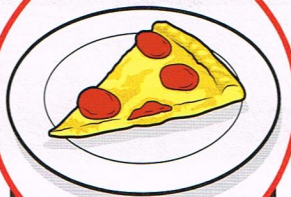


Обмани статистику

75% посетителей ресторанов со шведским столом нагружают на тарелку первую же приглянувшуюся еду не раздумывая. И первые три блюда, которые они кладут на тарелку, составляют 2/3 от всего обеда. Изучи сперва весь ассортимент и начни с зелени, овощей и фруктов. Ты не только наберешь более полезной и разнообразной еды, но и избежишь очередей.

Полный обман

Как бы много еды ни лежало на тарелке, средний мужчина съест 90% от этого объема ("не выбрасывать же") — таковы подсчеты International Journal of Obesity. Так ты поступишь вне зависимости от того, каких размеров твоя тарелка и что на ней лежит. Так что бери посуду поменьше и наваливай на нее не жареную картошку с сосисками, а овощи и рыбу на пару.



Предел пиццы

Journal of Sensory Studies за чем-то провел исследование, чтобы подтвердить очевидное: каждый следующий ломтик пиццы кажется едоку все менее вкусным и приятным. Для начала ограничься парой кусков — лучше сходить лишний раз к раздаче, чем давиться лишним.

Как приклеенный

Если ты ходишь в заведения со шведским столом регулярно, очень может быть, что у тебя развилась зависимость. Не такая жестокая, как с алкоголем или никотином, но исследования неумолимы: когда любитель формата "съешь сколько сможешь" заходит в подобную едальню, у него ликут те центры в мозге, которые у других зависимых приветствуют кокаин или выпивку. ■





ФОРМА

ДЕРЗКИЙ ПЛАН ПОБЕГАТЬ

Нравится это тебе или нет, но таковы факты: твой обязательный, скучный и проводимый из-под палки бег трусцой по утрам вовсе не ведет к хорошей физической форме. Хочешь быть круче — бегай с умом, мы научим.

ТЕКСТ: КРИСТИН КАННИНГ



Ты, скорее всего, человек привычки (как и все мы): засыпаешь под сериал около полуночи, утром выпиваешь чашку кофе, потом пробегаешь все ту же дистанцию и с той же скоростью, что и миллион лет назад. Но стабильность хороша только в архитектуре, а в беговом тренинге постоянно чревато застоєм и травмами. Кроме того, как ты помнишь, разные стили бега по-разному влияют на организм и его системы. К примеру, короткие интервальные тренировки заметно повышают МПК (максимальное потребление кислорода — показатель твоей аэробной производительности), а длительные — улучшают работу сердца и показатели кровообращения.

Умные спортсмены используют все четыре основных типа тренировки: скоростной, поро-

вый, тренинг на развитие скоростно-силовой выносливости и спокойный продолжительный бег в целях активного восстановления. Причем совершенно не важно, какого именно результата ты ждешь от своих тренировок. Даже если в душе ты убежденный марафонец, скоростно-силовая работа все равно будет тебе полезна. Так считает Том Клоос, тренер элитарного Bay Area Track Club (США): «Наибольший перенос результативности для бегунов любого профиля я видел именно от скоростной тренировки — атлет улучшает технику, корректирует индивидуальную биомеханику и избавляется от ошибок, которые крадут энергию. Научившись бегать быстро, ты сможешь бежать долго с большей скоростью и с большей экономией сил».

Мы расскажем тебе о преимуществах каждого типа тренировки и научим, как наиболее эффективно разместить их в тренировочном графике.

► **ЧТО ЭТО?** 30 минут спринта. Улучшает технику бега и амплитудность шага, тренирует быстро сокращающиеся мышечные волокна.

► **КАК ПРОВЕДИТЬ?** Разомнись, неспешно пробежав 1,5 километра, затем сделай цепочку упражнений, затратив на каждое по 15 секунд: прыжки на прямых ногах вперед или влево-вправо, поочередные высокие подъемы коленей перед собой, поочередные захлесты голени назад, быстрый бег на месте, почти не отрывая ног от земли. Пройди цепочку три раза, затем добавь динамической мышечной активации: 30 секунд упражнения «скалолаз» (бег в упоре лежа) и сразу же спринт на 20 ступеней вверх (нет лестницы? Сделай по 10 подъемов одной ногой на платформу высотой около полуметра). Отдышись и повтори эту комбинацию еще раз. Все, теперь ты готов к скоростной работе.

Из положения высокого старта сделай серию максимально быстрых ускорений на 25, 35, 45 и 55 метров (после каждого спринта шагом возвращаясь на старт). Затем трижды пробеги стометровку, но не вкладываясь на все 100% (после этих забегов возвращаясь на старт легким бегом). В конце тренировки пробеги 800 метров, замедляя скорость, а последние метры просто спокойно иди.

Такая тренировка нагружает больше быстро сокращающихся мышечных волокон, чем простой джоггинг. Плюс спринт улучшает технику бега — учит тебя активнее работать руками, выносить колени вперед, правильно держать корпус и голову. В итоге ты спосо-

бен бежать быстрее и дольше, затрачивая меньше энергии.

К сожалению, скоростная тренировка не слишком полезна для суставов. Когда ты бежишь с нормальной скоростью, твоя стопа в каждом шаге касается земли на четверть секунды; в спринте это время сокращается до одной восьмой секунды. В результате при каждом шаге суставы ног испытывают нагрузку в 7 (!) весов твоего тела. Ведущие специалисты рекомендуют не проводить такие тренировки слишком часто: после скоростной нагрузки нужно позволить себе от 48 до 72 часов отдыха.

Пороговая тренировка



► **ЧТО ЭТО?** Говоря простым языком, это тренировка на 30–60 минут, в ходе которой тебе надо бежать так быстро, как только ты можешь, не сбывая при этом дыхания. Причем надо подобрать такую скорость бега, чтобы ты постоянно был на грани потери ровного дыхания.

► **КАК ПРОВОДИТЬ?** Выбери дистанцию (от 5 до 10 км) и пробегай ее как можно быстрее в описанном выше по-



роговому состоянию. Когда выбранный объем тренировки станет слишком простым, продли занятия на 30 минут, если ты специалист по дистанциям менее или равным 10 км. Хочешь большего? Увеличь время тренировки сразу на час. Со временем наращивай темп, в котором пробегаешь всю дистанцию.

Как определить необходимую скорость? Можно ори-

ентироваться на субъективные ощущения, но для любителей точности существует, например, “Тренировочный калькулятор МакМиллана” (mcmillanrunning.com). Он рассчитает для тебя необходимый темп и даст советы. Тренер Грег МакМиллан говорит про пороговую тренировку так: беги чуть медленнее среднего темпа, который показыва-

ешь на 10-километровой дистанции, или, если тебе так проще, прибавляй по 40 секунд к тому времени, которое тебе требуется для преодоления каждых 1,5 км на 5-километровой дистанции.

Наконец, самый приятный способ: позвать на пробежку приятеля. Болтайте на бегу, и если дыхание позволяет это сделать, значит, ты выбрал правильный темп.

БЕГ В ЦИФРАХ

Кори Райндерс, спортивный физиолог из Университета Колорадо, предлагает беговую статистику (все данные рассчитаны для 80-килограммового атлета).

	СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА	ПОРОГОВАЯ ТРЕНИРОВКА	СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ СПОКОЙНЫЙ БЕГ
ЭНЕРГОТРАТЫ (ККАЛ)*	265	790	670	715
УГЛЕВОДЫ/ЖИРЫ, СОЖЖЕННЫЕ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ (ККАЛ)	155/85	495/230	425/175	295/355
ПОСТТРЕНИРОВОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (ККАЛ)	25	65	70	65
СРЕДНИЙ % ЧСС ОТ МАКСИМАЛЬНОГО ЧСС	80	90	85	76
УДАРНАЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ (% ОТ ВЕСА ТЕЛА)	300–700	220–350	275–400	220–300
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (МИНУТЫ)	30	45	45	60

*общее количество калорий, сожженных во время тренировки и с учетом посттренировочного потребления кислорода



Скоростно-силовая тренировка



► **ЧТО ЭТО?** Повторяющийся спринт на дистанции от 200 до 1600 м — пожалуй, самый жестокий вид тренировки из всех перечисленных. Расплатой за 45 минут страданий будет окрепшее сердце и нечеловеческая выносливость.

► **КАК ПРОВОДИТЬ?** Для разминки пробегите в легком темпе 1,5 км. Затем повторите уже знакомую цепочку упражнений, затрачивая на каждое по 15 секунд: прыжки на прямых ногах вперед или влево-вправо, поочередные подъемы коленей перед собой, захлесты голени назад, быстрый бег на месте. Сделай всю эту цепочку трижды, после чего пробегите четыре стометров-

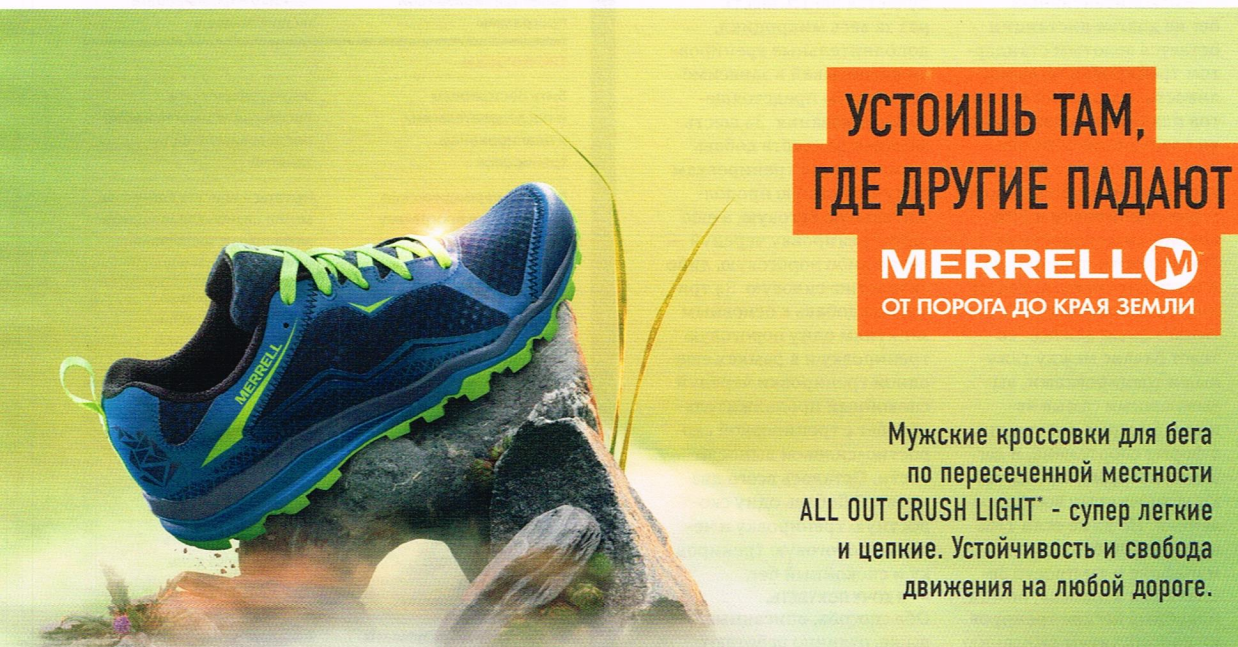
ки, постепенно увеличивая темп. Не выкладывайся при этом на полную, после каждого рывка иди обратно на старт спокойным шагом.

Затем приступай к главному меню. По сути это интервальная тренировка: беги как можно быстрее 800 м, затем иди 100–150 м, восстанавливая дыхание. Бежать нужно на пределе возможностей, идти — в таком темпе, чтобы пройти 150 м за то же время, которое потратил на 800 м бегом. Повтори эту операцию 8 (!!!) раз, затем пробегите непринужденным джоггингом 2–3 км, постепенно замедляя темп. Финиш.

Такой режим явно не для слабых характером, но пользы от него много. Высокоинтенсивные интервальные тренировки увеличивают МПК, повышают толерантность сердечного ритма

к перемене нагрузки и увеличивают плотность капиллярной сети в мышцах. Все это способствует более эффективному транспорту кислорода, что позволяет атлету бежать быстрее, практически не уставая. Кроме того, резко увеличивается интенсивность метаболического отклика на нагрузку — ты сжигаешь жирок на боках не только во время самой тренировки, но и многие часы спустя.

Главное, не переборщить. Проводи одну интервальную тренировку раз в неделю в течение 4–6 недель — и ты достигнешь пика своих способностей на сегодня. Рекомендуем вносить эти тренировки в свое расписание за восемь недель до соревнований или просто контрольного замера (а за две недели до “экзамена” заканчивай с интервальными).



УСТОИШЬ ТАМ,
ГДЕ ДРУГИЕ ПАДАЮТ

MERRELL 
ОТ ПОРОГА ДО КРАЯ ЗЕМЛИ

Мужские кроссовки для бега
по пересеченной местности
ALL OUT CRUSH LIGHT® - супер легкие
и цепкие. Устойчивость и свобода
движения на любой дороге.

Узнай подробнее на merrell.ru

* Ол Дут Краш Лайт. Реклама. В магазинах Спортмастер с мая 2016 г. ООО «Спортмастер»
Юр. адрес: 117437, г. Москва, улица Миклухо-Маклая, д. 18, корп. 2, комн. 102 ОГРН: 1057747320278

В магазинах

 **спортмастер**

Бег трусой



► **ЧТО ЭТО?** Спокойный бег с постоянной скоростью, знакомый тебе по традиционным кардиотренировкам. Способствует выраженному окислению жиров и развитию аэробной выносливости. Однако и эта тренировка может доставить тебе немало хлопот и даже привести к травмам, если ты недостаточно совершенен технически.

► **КАК ПРОВОДИТЬ?** Беги час или дольше в темпе, который позволяет тебе спокойно поддерживать беседу с бегущим рядом. Если в процессе ты вдруг почувствуешь наваливающую усталость, перейди на шаг. Спустя пару минут, восстановив силы и дыхание, продолжи тренировку.

Низкоинтенсивный бег на долгие дистанции остается золотым стандартом тренировок на выносливость. Большинство атлетов планируют свои нагрузки следующим образом: 70% — спокойный продолжительный бег, 10% — пороговые тренировки и 20% — тренировки скоростные. Такой режим, по мнению Алекса Хатчинсона, кolumnиста издания Runner's World's Sweat Science "создает баланс между тяжелыми тренировками, вызывающими самые явные и быстрые адаптации в форме спортсмена, и легкими, которые способствуют ускоренному восстановлению". Но даже если тебе не снится победа на полумарафоне и ты просто бегаешь для здоровья, помни: подобные легкие тренировки способствуют сжиганию жира. Так что бегай дольше и чаще, чтобы быть сухим и красивым.

Какова твоя цель?



Как часто следует проводить каждую из описанных тренировок? Выбери свою цель и определись с режимом тренировок.

► Я ХОЧУ ПРИЙТИ В ФОРМУ

Используй двухнедельный микроцикл и проводи каждую тренировку раз в две недели. В остальные дни ходи в тренажерный зал и занимайся силовым тренингом. Если у тебя получается бегать три раза в неделю, добавь в двухнедельное расписание две тренировки спокойного бега.

► Я ХОЧУ УЧАСТВОВАТЬ

В ЗАБЕГАХ НА 10 КМ,

МАРАФОНЕ ИЛИ ТРИАТЛОНЕ

Также планируй двухнедельный микроцикл и проводи все четыре типа тренировок каждые две недели. Если у тебя получается бегать шесть раз за весь микроцикл, дополнительные тренировки расписывай в зависимости от даты предстоящего соревнования. За шесть месяцев до старта добавь к имеющимся тренировкам одну спокойную продолжительную беговую, а еще одну тренировку чередуй — делай либо пороговую, либо скоростно-силовую. За три месяца добавь к основным занятиям одну пороговую тренировку и в рамках еще одной тренировки чередуй спокойный продолжительный бег с тренировкой скоростно-силовой выносливости. Осталось всего два месяца? Добавь одну скоростную тренировку и чередуй пороговую тренировку и спокойный бег.

► Я ХОЧУ ПОХУДЕТЬ.

Оба способа, описанные выше, отлично работают в целях снижения веса. ■

СЕКРЕТЫ СКОРОСТИ

Полезные советы от чемпиона Бостонского марафона — 2014 Меба Кефлезиги.



ПРАВИЛЬНО!



ОШИБКА!

ТЕХНИКА БЕГА

Регулярно работать над техникой

Слишком напрягаться. Делать 170–190 шагов в минуту

Отрабатывать упражнения и элементы, влияющие на технику, в процессе некоторых тренировок

Уделять слишком много внимания технике, теряя удовольствие от самого бега

Считать отработку техники компонентом своей тренировочной программы

Вносить внезапные изменения в свою технику и форсировать их применение

ТРЕНИРОВКИ

Быть постоянным и последовательным в планировании тренировок

Резко увеличивать продолжительность и/или последовательность занятий

Вносить периодические изменения в программу тренировок

Пытаться вписать слишком много разнонаправленных элементов в тренировочную программу

Вести тренировочный дневник

Не делать перерыв в тренировках, если ты травмирован или находишься на грани

СОРЕВНОВАНИЯ

Визуализировать будущий старт во время тренировок

Волноваться о том, что ты недостаточно хорошо выступал накануне старта

Ставить ряд конкретных задач для каждого соревнования

Радикально менять свою диету за день до соревнований

Анализировать результаты прошедших соревнований, чтобы найти то, над чем стоит поработать в дальнейшем

Отказываться от соревнований или сходить с дистанции, исключая случаи травм

130

КМ/ЧАС — ТАКУЮ СКОРОСТЬ РАЗВИВАЮТ ГЕПАРДЫ, САМЫЕ БЫСТРЫЕ ЖИВОТНЫЕ НА ПЛАНЕТЕ. БЕЖИТ ГЕПАРД ПРЫЖКАМИ В 6–8 М, ЗАТРАЧИВАЯ НА КАЖДЫЙ ПРЫЖОК МЕНЕЕ 0,5 СЕКУНДЫ. СМОЖЕШЬ ТАК ЛЕТАТЬ И ТЫ, ЕСЛИ ПРОЧТЕШЬ СТАТЬЮ НА СТР. 100

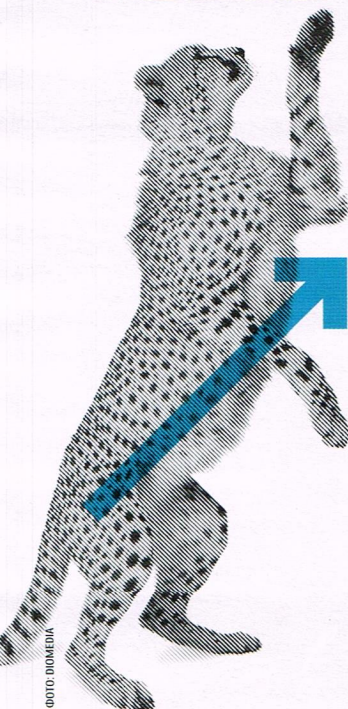


ФОТО: ДОМЕТИА



КГ — ВЕС КОТЛЕТЫ ИЗ САМОГО БОЛЬШОГО В МИРЕ ГАМБУРГЕРА, КОТОРЫЙ ПРИГОТОВИЛИ В ГОРОДЕ ЛЕСКОВАЦ (СЕРБИЯ) 3 СЕНТЯБРЯ 2010 ГОДА. БУЛКА ДЛЯ ЭТОГО СЭНДВИЧА ВЕСИЛА 29 КГ. КАК ПИТАТЬСЯ ФАСТФУДОМ И ВЫЖИТЬ — ЧИТАЙ НА СТР. 92

Горди Хоу

ЛЕГЕНДАРНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ, ИГРАВШИЙ В РАЗЛИЧНЫХ ХОККЕЙНЫХ ЛИГАХ С 1946 ПО 1980 ГОД. В ЧЕСТИ НЕГО НАЗВАН “ХЕТ-ТРИК ГОРДИ ХОУ” — НЕОФИЦИАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ИГРОК В ОДНОМ МАТЧЕ ЗАБРОСИЛ ШАЙБУ, СДЕЛАЛ ГОЛЕВУЮ ПЕРЕДАЧУ И ПОУЧАСТВОВАЛ В ДРАКЕ. КУЧА СТОЛЬ ЖЕ ПОЛЕЗНЫХ СВЕДЕНИЙ О ХОККЕЕ — НА СТР. 74



1 161 000

БРАКОВ БЫЛО ЗАКЛЮЧЕНО В РОССИИ В 2015 ГОДУ (НА 5,3% МЕНЬШЕ, ЧЕМ ГОДОМ РАНЕЕ). КОЛИЧЕСТВО РАЗВОДОВ ТОЖЕ УМЕНЬШИЛОСЬ (НА 11,8%) ДО 611 600. В МОМЕНТЫ ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА И РАССТАВАТЬСЯ, И ЖЕНИТЬСЯ — СЛИШКОМ ДОРОГО. КАК ПРОВЕСТИ ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗВОД, СМ. СТР. 84



425

ПРИСЕДАНИЙ ПРОДЕЛЫВАЕТ ЗА СВОЮ ОБЫЧНУЮ ТРЕНИРОВКУ ЧЕМПИОН CROSSFIT GAMES РИЧ ФРОНИНГ. БЕРИ С НЕГО ПРИМЕР НА СТР. 68



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! ПЛЯЖ!

Сенсация! Мы предлагаем тебе первую в мире ЗДОРОВУЮ систему тотальной встряски перед пляжным сезоном. За ближайший месяц ты разбудишь свои мускулы и поправишь силовые показатели — с особенным акцентом на мышцы середины и верха спины (трапециевидную, заднюю часть дельтовидных, большую круглую и ромбовидную). Почему эти мышцы так важны? От их состояния зависит стабильность и здоровье плечевых суставов. После ударного месяца таких тренировок ты не сляжешь в больницу, а наоборот — сможешь поднимать больше килограммов на штанге во всех упражнениях на “верх тела”, от жима лежа до подъема на бицепс.

АВТОР: ЭРИК КРЕЙСИ

ФОРМА

ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Большая мышца соответствующей формы, начинается от затылка и заканчивается значительно ниже лопаток. Волокна в мышце располагаются по-разному, так что "трапецию" принято делить на три отдела с разными анатомическими функциями:

- ▶ **ВЕРХНИЙ ОТДЕЛ [А]** поднимает плечевой пояс. Пожми плечами, и ты сразу поймешь, что это за движение;

- ▶ **СРЕДНИЙ ОТДЕЛ [Б]** сводит твои лопатки вместе. Это движение ты делаешь, выполняя, к примеру, фронтальную тягу блока сидя;

- ▶ **НИЖНИЙ ОТДЕЛ [В]** опускает плечевой пояс. Это происходит, например, во время вертикальной тяги или подтягиваний.

ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ

Заднюю часть дельтовидной [Г] не принято относить к мышцам спины, но она принимает значимое участие в тяговых упражнениях. Все потому, что одной из ее анатомических функций является разгибание плеча – движение, которое ты делаешь во всех тяговых упражнениях в сагиттальной плоскости. Например, при выполнении тяги гантели в наклоне одной рукой.

Г

РОМБОВИДНЫЕ МЫШЦЫ

Под трапециевидной лежат большая ромбовидная [Д] и малая ромбовидная [Е]. Эти мышцы ассистируют трапециевидной при сведении лопаток.

БОЛЬШАЯ КРУГЛАЯ МЫШЦА

Большая круглая мышца [Ж] крепится к лопатке и плечевой кости. Также является важным участником всех тяговых движений.

Ж

ИНСТРУКЦИЯ К ТРЕНИРОВКЕ

► Проводи каждую тренировку раз в неделю (например, А — в понедельник, Б — в среду и В — в пятницу). Каждое занятие начинай с 10-минутной разминки. В конце или начало тренировки добавь 1-2 упражнения на кор, любые на свой выбор. Выполняй все упражнения подряд, не нарушая установленного порядка. Отдыхай между

ТРЕНИРОВКА А

1. Фронтальные приседания со штангой

5 СЕТОВ ПО 3 ПОВТОРА

Взяв штангу хватом сверху, помести ее на передние дельты. Плечевые кости старайся расположить параллельно земле. Сгибая ноги, разводя колени в стороны и отводя таз назад, опусти в глубокий присед. Вернись в исходное положение и повтори.

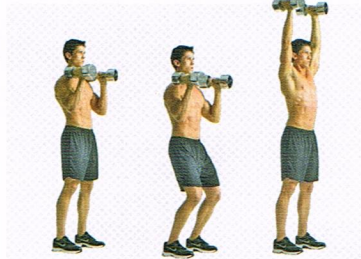
ВАЖНО: при опускании в присед не наклоняйся вперед и не опускай локти.



2. Швунг гантелей стоя

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Поставь ступни на ширину плеч, гантели подними к плечам, развернув ладони друг на друга, а локти направив вниз. Быстро согнув ноги в коленях, немного подсядь и сразу же выпрями ноги, выталкивая гантели над собой. Верни гантели в исходное положение и повтори.

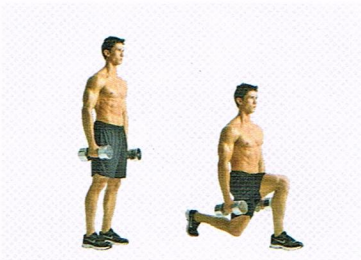


3. Выпады с гантелями назад

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ НОГЕЙ

Поставь ступни на ширину таза. Сделай левой ногой длинный шаг назад и опусти в выпад. Колено левой ноги при этом должно почти коснуться земли. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай все повторы одной ногой, отдохни минуту и смени ногу.

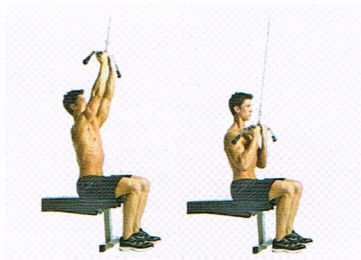
ВАЖНО: держи корпус вертикальным, а впереди стоящую ногу согнутой до прямого угла.



4. Вертикальная тяга обратным хватом

3 СЕТА ПО 12 ПОВТОРОВ

Сядь в тренажер для вертикальной тяги и возьми за рукоять обратным хватом на ширине плеч. Выпрями руки и немного прогнись в грудном отделе позвоночника, подтянув грудь. Теперь, сводя и опуская лопатки, подтяни рукоять к груди. Вернись в исходное положение и повтори.



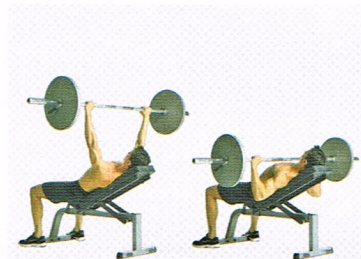
ТРЕНИРОВКА Б

1. Жим штанги на наклонной скамье

4 СЕТА ПО 6 ПОВТОРОВ

Установи на скамье уклон в 30–45 градусов. Ляг на нее, возьми за штангу хватом сверху чуть шире плеч. Сведи лопатки и подай грудь вперед. Разводя локти в стороны, опусти гриф вниз к ключицам. Мощно выжми снаряд на почти прямые руки. Повтори.

ВАЖНО: не отрывай голову от лавки и не дави в нее затылком.

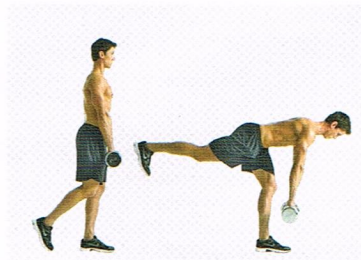


3. Румынская тяга на одной ноге

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ НОГЕЙ

Возьми гантели, немного согни правую ногу в колене, левую стопу оторви от пола. Гантели держи как можно ближе к корпусу. Сохраняя поясницу немного прогнутой, наклонись вперед и опусти гантели до середины голени. Вернись в исходное и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

ВАЖНО: вместе с наклоном корпуса свободная нога должна подниматься вверх и назад.



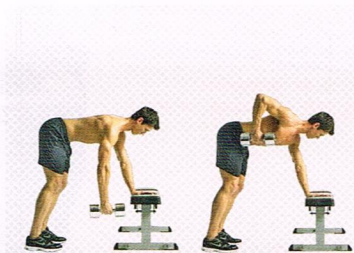
подходами столько, сколько тебе нужно для качественного выполнения всех повторов. В идеале все подходы по технике должны быть в точности похожи друг на друга. В среднем тебе понадобится около двух минут на отдых между тяжелыми сетами (3–6 повторов) и 60–90 секунд паузы между более легкими сетами (8–12 повторов).

► Прodelывая все упражнения в указанном порядке. Переходи к следующему упражнению, только выполнив нужное количество сетов и повторов.

2. Тяга гантели в наклоне

4 СЕТА ПО 6 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Встань в шаг от лавки, взяв в правую руку гантель. Чуть согнув ноги и немного прогнув спину, наклонись вперед и поставь левую ладонь на скамью, вытяни правую руку вниз. Это исходное положение. Теперь подтяни гантель к поясу, сведя лопатки. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и продолжи, сменив руку.

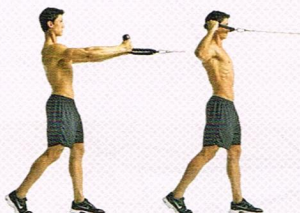


4. Лицевая тяга блока

3 СЕТА ПО 10–12 ПОВТОРОВ

Прикрепи канатную рукоять к верхнему блоку. Поставь левую ногу вперед и возьми за канат так, чтобы ладони были направлены друг на друга. Потяни концы каната в сторону лба, одновременно разводя локти в стороны. Сделай секундную паузу и вернись в исходное положение.

ВАЖНО: своди лопатки вместе.



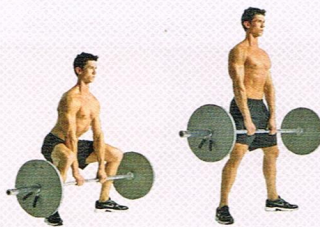
ТРЕНИРОВКА В

1. Становая тяга сумо

5 СЕТОВ ПО 3 ПОВТОРА

Поставь ноги значительно шире плеч, развернув мыски диагонально в стороны. Подсядь и наклонись вперед, взявшись за гриф. Старайся при этом подвести таз как можно ближе к грифу, разворачивая для этого колени в стороны. Выпрями ноги и корпус и оторви штангу от пола. Аккуратно верни снаряд в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: не округляй поясницу.

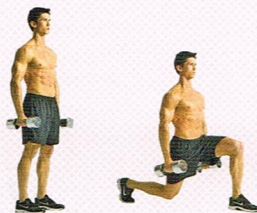


3. Выпады в ходьбе с гантелями

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ НОГОЙ

Встань прямо, взяв в руки гантели, ступни на ширине таза. Сделай левой ногой большой шаг вперед и опустишься в выпад. Выпрями впереди стоящую ногу и подтяни правую стопу к левой. Это был 1 повтор. Продолжай идти, чередуя ноги.

ВАЖНО: в нижней точке выпада шагающая вперед нога должна быть согнута в колене под прямым углом.



2. Жим одной гантели лежа

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ КАЖДОЙ РУКОЙ

Возьми в левую руку гантель и ложись на скамью. Помести снаряд левее грудной клетки на уровне плеча. Мощным, но подконтрольным усилием выжми гантель над собой, удерживая рабочую руку слегка согнутой. Выдержи секундную паузу, вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: свободную руку держи на поясе.

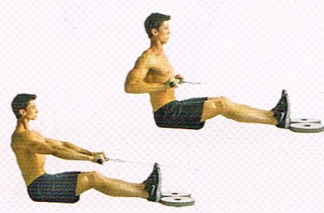


4. Фронтальная тяга блока сидя

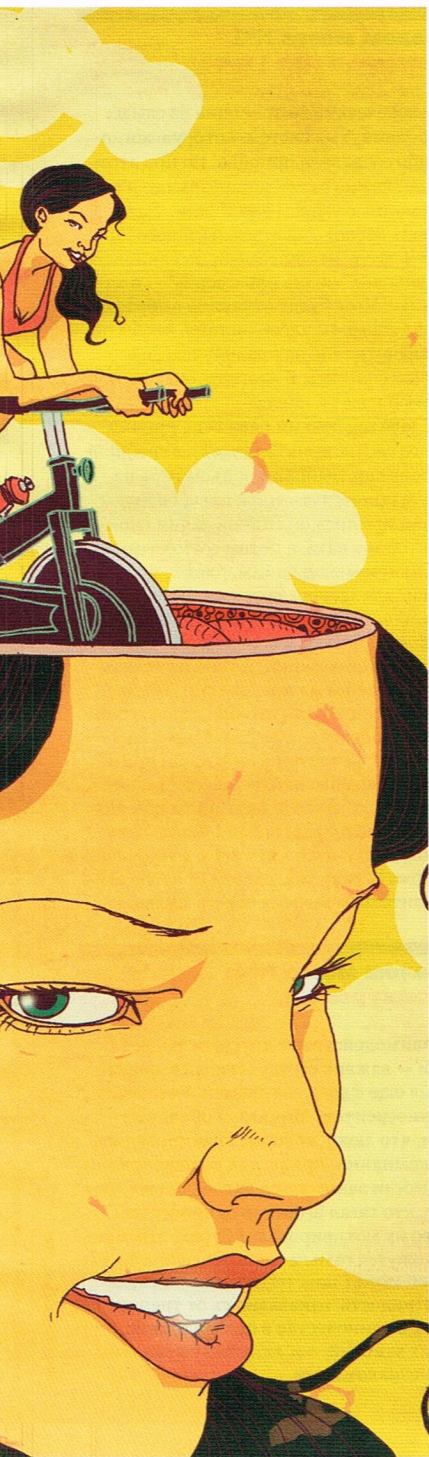
3 СЕТА ПО 10–12 ПОВТОРОВ

Сядь на специальный тренажер или прикрепи рукоять к нижнему блоку и сядь, упершись ступнями во что-то стабильное. Возьмись за рукоять хватом сверху на ширине плеч, спину немного прогни, корпус держи вертикально. Сводя лопатки, подтяни рукоять к животу. Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: старайся не раскачивать корпусом.







И ТЕБЕ НЕ ЛЕНЬ

Не хватает мотивации для тренировок любого рода? Успокойся, ты не лентяй: просто твой мозг запрограммирован обеспечивать телу покой. Вот пять способов, как взломать эту программу и научиться получать от тренировок только удовольствие.

ТЕКСТ: МАЙК ДОУСОН

Вспомни момент, когда она впервые скользнула рукой тебе в джинсы... Представь, как хищно отгрызаешь кусок любимого торта. Или восстанови в памяти случай

из детства: старшие ребята погнались за тобой, ты в ужасе убегаешь от этой смертельной опасности. Оказавшись в спокойном месте, ты вдруг чувствуешь, что паника сменяется эйфорией...

Во всех этих случаях твой мозг работает на полную катушку: те области, которые отвечают за выживание организма, наполняют тебя дофамином и другими веществами, вызывающими удовольствие. Так нервная система поощряет тело, чтобы оно выполнило правильные действия: спарилось, приняло пищу, начало драку или скрылось от неприятностей. Дополнительные уговоры тут не нужны.

А вот походы в спортзал не дают такого эффекта. Максимум — легкий прилив эндорфинов поначалу, чтобы вытерпеть нагрузку, и озноб самолюбования, когда подруга видит твои первые в жизни мускулы. Но и это быстро проходит: ЦНС не обманешь, для выживания в современном мире тренировки не обязательны. «Наши тела эволюционировали так, чтобы беречь

энергию и сопротивляться потерям жира. По этой причине мозг защищает нас от переизбытка движений», — разводит руками Родни Дишман, профессор кафедры физкультуры Университета Джорджии.

Решить проблему можно, если взломать заложенную в мозг программу — так, чтобы он поверил, что нагрузки тебе жизненно необходимы. Другими словами, чтобы тренировки были такими же желанными, как секс, такими же экстремально важными, как побег от смертельной опасности, и манящими, как самый вкусный торт на свете. И у МН есть план, как этого добиться!

Взлом мозга №1: скорость

Когда ты устремляешься к цели на максимальной скорости — так наши доисторические предки преследовали добычу, — наградой от твоего мозга будет выброс дофамина, который помогает запечатлеть в памяти твой успех и положительные эмоции от него. «Мой совет — высокоинтенсивные интервальные тренировки, они значительно увеличивают приток крови к фронтальной коре, это то, что нам нужно», — поучает Дишман. — Никакая работа с тяжестями или размеренная сессия на беговой дорожке не дадут такого эффекта».



► **Твой ход** Найди холм, на который сможешь вбежать за 20–30 секунд. Разомнись (достаточно 10 минут неторопливого бега), потом взлети наверх с максимальной скоростью, выполни упражнение “скалолаз” (из упора лежа подтяни одну ногу к груди, верни на место и подтяни другую. Это 1 повтор, а тебе нужно 40). После “скалолаза” — 10 отжиманий, и шагом спустишься с холма на исходную. Всего на тренировку у тебя 20 минут — сделай за этот срок как можно больше таких подъемов и спусков. “Для меня это — идеальная кардиотренировка! — восклицает Джош Штольц, владелец спортклуба Equinox. — Холм — видимая цель, а это всегда мотивирует. К тому же при подъеме мышцы получают больше нагрузки, а спуск дает тебе время естественным образом восстановиться”.

Взлом мозга №2: секс

Наверняка ты не раз делал что-то, что не доставляло тебе удовольствия, только чтобы подруге было приятно. Покупал постельное белье, смот-

рел сериал “Моя прекрасная няня”... Все понятно, твой хитрый мозг побуждал тебя к действию, чтобы повысить шансы на спаривание. “И ты можешь точно так же использовать секс как мотивирующий фактор для тренировок. Активируй заложенную в тебе программу, чтобы в фитнес-зале выполнять все запланированные упражнения”, — рекомендует Дебби Хербеник, консультант Men’s Health по сексу и отношениям.

► **Твой ход** Договорись с подружкой, что одну неделю в месяц вы будете заниматься сексом только в дни твоих (а еще лучше — ваших общих) тренировок. “Дело, кстати, не только в мотивации, — поясняет Хербеник, — физические упражнения улучшают кровообращение, в том числе и в области гениталий. В итоге ты сильнее возбуждаешься и получаешь больше удовольствия”. Ну и сам знаешь, что такое секс — долгая череда повторяющихся движений, в которых особенно задействован кор. Если хочешь быть неутомимым любовником, регулярно ходи в спортзал. Ах, у тебя нет подружки? Весь этот абзац актуален и для твоих вечеров на порносайтах.

Взлом мозга №3: смертельная угроза

Человеческий мозг — одна из самых продвинутых систем, которую когда-либо создавала природа. Но при этом ему сложно различать реальные и выдуманные угрозы для жизни. Ты можешь воспользоваться этим несовершенством, чтобы самому эмулировать сценарии “жизнь или смерть” — в качалке. Мозг будет отчаянно выбрасывать гормоны удовольствия, чтобы продвинуть тебя на правильные действия и спастись. В итоге ты будешь тягать больше и дольше.

► **Твой ход** Возьми пару гирь приличного веса, а приятеля усади в гребной тренажер. Выполни подъем гирь на грудь (ноги чуть шире плеч, снаряды в руки; с прямой спиной качни гири в сторону паха, а потом совместным усилием мышц спины, плечевого пояса и таза забрось снаряды к плечам; финал — ладони направлены внутрь, плечи прижаты к корпусу). Застынь в таком положении. А твой приятель пусть гребет на пределе сил. Убеди себя: если опустишь гири, прежде чем он преодолеет 250 метров, друг “погибнет”. Когда приятель пройдет дистанцию, поменяйтесь местами, повторите. Сделайте пять подходов. По словам Штольца, после 1–2 подходов мозг включится в эту игру, а ты будешь держать гири так, словно от этого действительно зависит чья-то жизнь.

Взлом мозга №4: конкуренты

Взаимодействие с другими людьми — важная составляющая выживания еще с древних времен. Ученые из Университета Мичигана обнаружили, что люди, которые тренировались в компании, прилагали больше усилий и могли заниматься вдвое дольше, чем те, кто тягал штангу в одиночестве. Что их мотивировало? Страх, что они окажутся самым слабым звеном. Каждый может подстегнуть свою результативность, отказавшись от тренировок в одиночестве в пользу групповых занятий — и желательно занятий с незнакомцами.

БОЛЬШЕ НЕ ПРОПУСКАЙ

Известный факт — чуть ли не половина проданных фитнес-клубами членских карт так и остаются неиспользованными. Но ты-то не из этих парней, правда? Вот пять способов дисциплинировать самого себя.



1. ГОРДИСЬ ТЕМ, ЧТО ТЫ СПОРТСМЕН

Тебе надо перенастроить самоидентификацию. Ты — не только мастер по установке телеантенн или верный супруг. Главное — ты сильный, красивый (смотри, какие бицепсы) и решительный спортсмен. Пусть все вокруг напоминает тебе о том, какой ты крутой: беговые кроссовки стоят в прихожей у двери, спортивная сумка лежит в машине... Завидуйте все! Как утверждает команда канадско-американских исследователей, ты быстро привыкнешь к этому сладкому ощущению, и оно погонит тебя на каждую тренировку — ты ведь не хочешь опять стать просто телемастером?



2. ХВАСТАЙ ДОСТИЖЕНИЯМИ

Вот что говорится в исследовании, которое опубликовал недавно Journal of American College: люди, которые рассказывают о том, как прогрессируют их результаты (в фитнесе, спорте — да в чем угодно), прилежнее придерживаются составленного плана тренировок. Механизм понятен: ты получил укол удовольствия, показав, чего добился, и хочешь повторить этот укол. Только это хвастовство должно происходить не с глаза на глаз: авторы исследования обнаружили, что сообщения о своих успехах в интернете (скажем, в соцсетях, где у тебя тысячи “друзей”) поднимают мотивацию не меньше, чем постоянные тренировки в компании.



3. ВЫПИШИ СЕБЕ ШТРАФ

Заплатить 500 рублей, чтобы не пойти на тренировку, — как тебе такая идея? Исследования говорят, что ты не будешь в восторге (и дело не столько в деньгах, сколько в том, что ты ощутишь наказание). Кстати, есть удобное приложение Pact (работает и в iOS, и в Android): программа проверяет твоё местонахождение по GPS и списывает с твоего счета зную сумму, если ты пропустил поход в фитнес-зал. Все средства, поступившие от прогульщиков, распределяются между теми пользователями Pact, которые не нарушили расписания.



4. НАЙДИ ПОХОЖЕГО ПАРТНЕРА

Если ты тренируешься на пару с приятелем, убедись, что он схож с тобой — по индексу массы тела, возрасту и уровню подготовки. Журнал Science утверждает, что такие “пары” занимают больше и аккуратнее следуют плану тренировок, чем разноформатные союзы. И уж точно оставь мысль о постоянных тренировках с более развитым партнером. В первые разы его явное превосходство подстегнет тебя, но все время проигрывая в соревновании, ты быстро выдохнешься и со временем вообще потеряешь всякую мотивацию.



5. ИДИ К ЦЕЛИ ШАГ ЗА ШАГОМ

Крупная цель может казаться недостижимой, что лишает воли к победе. “Сбросить 30 кг к концу года? Нет, это нереально, пойдем-ка лучше по пивку”. Лучше сфокусируйся на тех достижениях, которые у тебя уже есть, и отталкивайся от них. Сжег целый килограмм в прошлом месяце? О, да ты крутой! А давай в следующем замахнемся на целых два кило? Постоянный мониторинг прогресса повышает мотивацию на дальнейшую работу.

► **Твой ход** Сыграй в футбол на новом поле, попроси в чужую компанию. Купи путевку в групповой фитнес-тур. Или просто сходи на новое групповое занятие в твоём фитнес-клубе.

Взлом мозга №5: сладкое

Тебя не просто так тянет к конфетам. Мозг выкручивает ручку “Удовольствие” до упора, когда ты поглощаешь сладкое, потому что из сахара в организме получается глюкоза, а это — главный источник твоей энергии. Спортивные напитки восполняют твои запасы глюкозы, но — сюрприз! — если хочешь испытать при-

лив сил и решимости, их даже не обязательно пить. Как показало проведенное в Великобритании исследование, велосипедисты, которые просто полоскали рот изотоником, далее крутили педали быстрее и дольше. Активность центра удовольствия повышалась — вот тебе и результат.

► **Твой ход** Предстоит длительный забег? Захвати с собой любимый богатый глюкозой изотоник (или, если никто не видит, даже обычный энергетический напиток из магазина), а когда силы будут на исходе — прополощи им рот, а потом выплюни. Так ты снова обманешь мозг, получишь выброс гормонов удовольствия без лишних калорий. Только не подменяй энергетик диетической газировкой: исследо-



вания показали, что у велосипедистов, которым давали напиток с искусственным подсластителем, не было никакого подъема сил. ■

МЫШЦЫ С РУЧКОЙ



Можно ли полноценно тренироваться, если из инвентаря в наличии — только пара гири? Помню, в советское время это был весьма уважаемый снаряд.

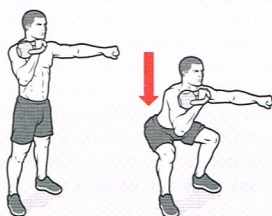
ЕГОР Ш., САЯНОГОРСК

Гири — прекрасный и очень удобный инструмент: не занимает много места и дает максимум результатов, особенно если тренировка составлена правильно — как, например, наша. Ее автор — известный в тренерских кругах Тони Джентилкор, совладелец и основатель фитнес-центра Cressey Sports Performance (США). Его тренировка, хоть и выглядит достаточно просто, способна сделать твой кор сильным, пресс видимым, а мышцы сильными, объемными и сбалансированно развитыми. Все, что тебе нужно, — это две гири потяжелее, 40 минут времени и лишние 400 калорий, чтобы их потратить. Выполняй все упражнения в указанном порядке. Отдыхай по 1 минуте между подходами и 2 минуты между разными упражнениями.

1. Приседания с одной гирей

4 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ (НА КАЖДУЮ РУКУ)

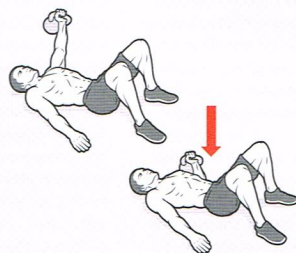
Поставь ступни на ширину плеч, возьми гирю правой рукой и подними ее к плечу, прижав локоть к себе. Свободную руку выпрями перед собой. Разводя колени и отводя таз назад, сядь вниз в глубокий присед. Спину сохраняй в нейтральном положении. Сделав небольшую паузу, вернись в исходное положение. Повтори.



2. Жим лежа одной рукой

4 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ (НА КАЖДУЮ РУКУ)

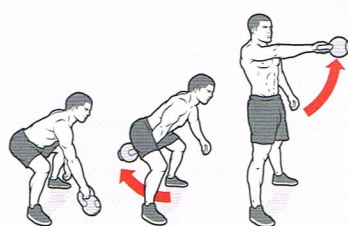
Ляг на пол, согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол. Гирю держи над собой в выпрямленной левой руке. Свободную руку чуть отведи в сторону и прижми ее полу. Опусть гирю вниз, слегка направляя в сторону локоть рабочей руки. Как только вся плечевая кость коснется пола, выжми гирю в исходное положение. Следи за тем, чтобы твой таз при этом не отрывался от пола. Сделав нужное количество повторов, смени руку и продолжи.



3. Свинг одной рукой

4 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ (НА КАЖДУЮ РУКУ)

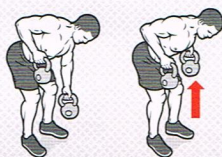
Поставь ноги чуть шире плеч и возьми в правую руку гирю. Чуть согни ноги в коленях, спину держи чуть прогнутой. Качни прямую руку с гирей сначала от себя, а затем назад, упирая ее в бедро. Теперь мощно подай таз вперед и вытолкни все еще прямую руку с гирей на уровень плеча. Не останавливаясь, качни гирю назад в сторону паха и повтори движение. Сделав все повторы одной рукой, немного отдохни и продолжи другой.



4. Поочередная тяга гири в наклоне

4 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ (НА КАЖДУЮ РУКУ)

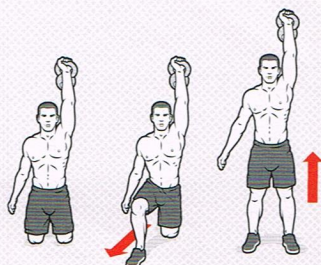
Поставь ступни на ширину таза, в руки возьми гири, прогни поясницу и наклонись вперед, опустив гири ниже уровня коленей. Ладони держи развернутыми друг на друга. Подтяни правую гирю к поясу, сводя лопатки. Теперь, удерживая правую руку в таком положении, сделай 10 тяг левой рукой. Немного отдохнув, смени руки и повтори.



5. Выход в стойку из положения на коленях

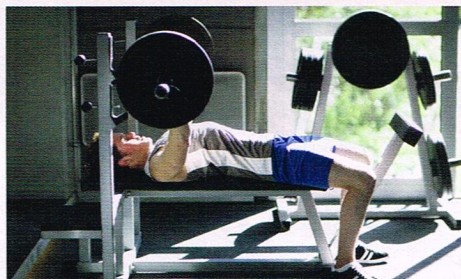
4 СЕТА ПО 5 ПОВТОРОВ (НА КАЖДУЮ РУКУ)

Встань на колени, взяв гирю левой рукой и подняв ее над собой. Напрягая кор и сохраняя вертикальное положение корпуса, поставь вперед стопу правой ноги, выйдя в положение выпада. Теперь поднимись в стойку на обеих ногах. Выполнив все движения в обратном порядке, ты сделаешь 1 повтор. Сделав все нужные повторы, смени руку и продолжи.



НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ
СМИРНОВЫМ



Какое упражнение более эффективно — жим штанги лежа или гантелей? Ведь при жиме гантелей амплитуда больше.

СТАНИСЛАВ

Амплитуда движения плечевой кости — лишь один из возможных параметров нагрузки. И было бы чрезвычайно смело считать его более важным, чем, например, время нахождения под нагрузкой или темп выполнения упражнений. И вообще, решающими параметрами, способными вызвать мышечную гипертрофию, являются интенсивность, объем и частота нагрузок, а вовсе не выбор упражнений. По большому счету, любые популярные упражнения обладают достаточной амплитудой для стимуляции мышц к росту. И если этой стимуляции почему-то недостаточно, причину надо искать не в самом упражнении, а в технике его исполнения.

Работаю ненормированно, и нет времени заниматься в спортзале. А тренироваться — огромное желание! Какую схему занятий посоветуете? За сколько часов до сна можно заниматься, или, может, лучше заниматься с утра, как проснешься?

РИНАТ

Боюсь, выбор тут не самый большой. Самый очевидный, но, скорее всего, невозможный в наших реалиях, — тренировки в обеденный перерыв. В это время все системы организма работают наиболее эффективно, и занятия бу-

дут проходить на ура. Если же с перерывом на обед есть сложности, я бы предпочел тренироваться после работы, пусть и очень поздно. Многие фитнес-клубы работают допоздна, есть даже круглосуточные заведения. Возможно, первое время после полужночной тренировки будет не очень просто засыпать, но, научившись регулировать интенсивность занятий (в твоём случае она должна быть умеренной), ты избавишься от этой проблемы.

Я хожу в зал практически год, силовые показатели нормальные — вся

“лифтерская тройка” за 80 кг. Но вот когда иду из гаража с сумкой картошки и банкой помидоров или на даче с мешком цемента, я корячусь, кривляюсь, еле-еле волочу сумку или мешок. Почему так, и как исправить ошибку?

СЕРГЕЙ

Штанга — очень удобный снаряд, с четким центром тяжести, равновесный и со всегда одинаковой конфигурацией. А вот мешки с картошкой или цементом, а также огромные продуктовые сумки — снаряд бесформенный, без удобных ручек и без четкого центра тяжести, который еще и может меняться в процессе переноски или подъема снаряда. Поэтому с ними взаимодействовать намного тяжелее. Собственно говоря, по этой причине в спортивной тренировке так много прочих снарядов помимо штанги: мешков с песком, гирь, канатов и т.д. Ну и есть еще одно соображение: результаты в тройке приседа, жима и тяги за 80 кг, если начистоту, говорят пока об очень низком уровне развития силы. Уверен, когда они перевалят хотя бы за 180 кг (!), подобные ощущения при переноске помидоров сойдут на нет.



У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/



GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ



Pinpoint
1925

Dior Homme

Pol Zien

Givenchy

Завязывай

ТЫ МНОГОЕ УПУСКАЕШЬ, ЕСЛИ ДО СИХ ПОР СТОРОНИШЬСЯ ГАЛСТУКОВ. ЭТОТ АКСЕССУАР — САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ РАЗНООБРАЗИТЬ ПОДНАДОВЕШИЙ РАБОЧИЙ ГАРДЕРОБ. ПОДОБРАТЬ ЕМУ КОМПАНИЮ НЕ ТАК СЛОЖНО. ГЛАВНОЕ, СОБЛЮДАЙ МЕРУ: ЯРКИЙ ГАЛСТУК — СДЕРЖАННАЯ РУБАШКА, И НАОБОРОТ.



Valentino

Alexander
McQueen

Strellson

Svevo

НОСКИ

Gallo
Psycho Bunny
Happy Socks
Alto
Gallo
Alto



Долой сантименты

ВСЕ ЕЩЕ ПРИВЯЗАН К ВЫШЕДШИМ ИЗ МОДЫ НОСКАМ И ТРУСАМ ТРЕХГОДИЧНОЙ ДАВНОСТИ? ВЫБРАСЫВАЙ ИХ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ И ОБЗАВОДИСЬ НОВЫМ НАБОРОМ. ЦВЕТНЫЕ НОСКИ — ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ ОЖИВИТЬ ОФИСНЫЙ ГАРДЕРОБ, А ПРИЛИЧНЫЕ ТРУСЫ — ТУТ И ГОВОРИТЬ НЕ О ЧЕМ. ДА, ОНИ ВЫХОДЯТ НА СЦЕНУ В САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ, НО ОН ЖЕ — И САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ.

ТРУСЫ

Derek Rose
Happy Socks
Calvin Klein
Underwear
Gallo

It's your time! Don't miss...*

Выставка для джентльменов

20-21 мая 2016 года

Отель Балчуг Кемпински
Москва, Россия

18+

ООО "Форинэс Лайф" Ю.адрес: Р.ф, 127473 Москва, Краснопресненская ул., д.16 стр.1


GENTLEMEN'S
L I F E

ВЫСТАВКА, СОЗДАННАЯ ДЛЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ

стиль, образ жизни, отдых и путешествия и многое другое...

Men'sHealth

 www.gentlemens-life.com  +7 499 399 30 92

 [gentlemenslifemoscow](https://www.facebook.com/gentlemenslifemoscow)  [gentlemenslifemoscow](https://twitter.com/gentlemenslifemoscow)

 [gentlemenslife2016](https://www.instagram.com/gentlemenslife2016)

monaco.

visitmonaco.com

Официальный партнер мероприятия

Опять двойка

ПРИБЛИЖАЕТСЯ ЛЕТО,
А ШОРТЫ ТВОЕ НАЧАЛЬСТВО
ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕ ОДОБРЯЕТ?
ВОТ ТЕБЕ СПАСЕНИЕ — ЛЕТНИЙ
КОСТЮМ: В НЕМ И НЕ ВСПОТЕЕШЬ,
И ДРЕСС-КОД НЕ НАРУШИШЬ.
НА РАБОТУ НОСИ КЛАССИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКТ, А НА ДОСУГЕ МОЖНО
ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ:
НАДЕТЬ ФУТБОЛКУ ВМЕСТО
РУБАШКИ, ЛОФЕРЫ ВМЕСТО
КЛАССИЧЕСКИХ БОТИНОК,
А ТО И ВОВСЕ НАЦЕПИ ВМЕСТО
БРЮК ЛЮБИМЫЕ ЧИНОСЫ.



Костюм Versace
Футболка Uniqlo
Ботинки Santoni
Брошь Dior Homme

Костюм BOSS
Рубашка Tommy Hilfiger
Платок Versace



Костюм Ermenegildo Zegna
Рубашка, галстук, ботинки Dior Homme





Костюм **Bianconi**
Рубашка **Dockers**
Галстук **Finamore 1925**
Ботинки **Rocco P.**
Очки **Andy Wolf**
Платок **Versace**

Костюм Daniel Hechter
Рубашка Lanvin
Ботинки Alberto Gardiani





Костюм Tommy Hilfiger Flex
Rafael Nadal Edition
Рубашка Joop!
Галстук Finamore 1925

Пиджак, рубашка, брюки
Polo Ralph Lauren
Ботинки a.testoni
Ремень Uniqlo





Костюм windsor.
Рубашка, ботинки
Tommy Hilfiger

Фотограф:
Эрнест Яковлев
Стиль: Георгий Костава,
Анастасия Громова
Визаж: Ольга Попова
Модель: Олег Назаров
@WF Models

Благодарим бар MOTEL
(Цветной бул., 5) за помощь
в проведении съемки.

Вооружен до зубов

КОЖА ГУБ ИМЕЕТ СВОЙСТВО СОХНУТЬ, ШЕЛУШИТЬСЯ И ТРЕСКАТЬСЯ. НАТО МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО ПРИЧИН, НО ХВАТИТ И ОДНОЙ — АВИТАМИНОЗ. ТЕОРЕТИЧЕСКИ ЭТА ПРОБЛЕМА РЕШАЕТСЯ ТАК: ВЗЯЛ В АПТЕКЕ ВИТАМИН А ИЛИ Е, НАМАЗАЛ ГУБЫ ПЕРЕД СНОМ... НА ПРАКТИКЕ ТЫ ЭТОГО ДЕЛАТЬ, КОНЕЧНО, НЕ СТАНЕШЬ. ДАВАЙ ПРОЩЕ: ВОТ БАЛЬЗАМЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПОМАДЫ ДЛЯ ГУБ, НОСИ ЧТО-ТО ИЗ НИХ С СОБОЙ, ПОЧУВСТВОВАЛ СУХОСТЬ НА ГУБАХ, НАНЕС СЛОЙ — И ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ

1. Carmex Classic
2. Korres Guava
3. Elizabeth Arden Eight Hour Cream
4. Wetala Everon
5. Nivea "Интенсивная защита" SPF15
6. Yves Rocher Orange Confite & Cannelle
7. Vichy Aqualia Thermal
8. Shiseido Protective Lip Conditioner
9. La Roche-Posay Nutritic



Не облизывай и не кусай губы, это неизбежно приведет к тому, что они будут трескаться и неприятно шелушиться. Если корочки постоянно обгрызать, то в ранки может попасть инфекция и начнутся болезненные воспалительные процессы. Делай легкий кратковременный ежедневный массаж кожи губ кончиками пальцев или обратной стороной зубной щетки, что улучшит кровообращение, обеспечив коже питание и увлажнение.

Issey Miyake
L'Eau D'Issey
Pour Homme
кориандр, мускат
грейпфрут,
ананас

paco rabanne
Invictus Aqua
морские ноты,
фиалка, юзу,
грейпфрут

HUGO
Hugo Boss
Man Extreme
яблоко, герань,
кедр, лаванда,
шалфей

Loewe
7 Anonimo
ладан, перец,
ветивер, бензион,
кожа, ладанум,
сандал

Dior
Fahrenheit
Cologne
ветивер, кедр, орех,
тмин, пачули,
фиалка,
бергамот

Весеннее равноденствие

ОКАЯННЫЕ ХОЛОДНЫЕ ДНИ ПОЗАДИ, ТЕПЕРЬ ВПЕРЕД — БЛИЖЕ К СОЛНЦУ, МОРЮ И ГОРАМ. ПРИМЕРНО ПОД ТАКИМ ДЕВИЗОМ РАБОТАЛИ ПАРФЮМЕРЫ В ЭТОМ ГОДУ, СОЗДАВАЯ НОВИНКИ ВЕСЕННЕГО СЕЗОНА. УВЕРЕНЫ, ЧТО И ТЕБЯ ЭТИ АРОМАТЫ ВЗБОДРЯТ КАК СЛЕДУЕТ.



ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АНТОНА ИВАНОВА

РАЗБОРКА

ДАВАЙ, СНИМАЙ УЖЕ ВСЕ

Какая камера подходит именно тебе? Это зависит от того, что тебя интересует: высокое искусство, высокие технологии или высокая степень риска. Выбирай.



ЭКСТРИМ



ПАНОРАМА НА 360°

Камера 360fly снимает все вокруг на 360°. При просмотре ты можешь, двигая пальцем по экрану планшета, как бы "оглядываться" внутри снятого ролика и видеть, что творилось сзади, сверху, сбоку. Идеально для тех, кто любит кататься, сплавляться или прыгать с парашютом в окружении друзей.

► the360.ru



ТЕПЛОВИЗОР

Seek Thermal подключается к смартфону и фиксирует инфракрасное излучение на расстоянии до 500 метров. Этот гаджет позволит тебе заснять ночную экспедицию так, как ее бы увидел хищник, а кроме того, быстро найти самую горячую девушку на вечеринке.

► seek-thermal.com



МОРОЗО- УСТОЙЧИВОСТЬ

Panasonic A1 вполону легче и вполонину дешевле большинства конкурентов. Еще один плюс — то, что эта экшн-камера рассчитана на работу при -10°C.

► panasonic.com/ru/



ОБИЛИЕ АКСЕССУАРОВ

Крепления на грудь, на голову, на руку, на ногу, на лыжу, на доску и даже на собаку — для экшн-камеры GoPro HERO4 Black существует столько аксессуаров, что ты сможешь воплотить в жизнь свои самые безумные идеи.

► gopro.ru



ВОДОНЕ- ПРОНИЦАЕМОСТЬ

Garmin Virb XE готова к погружениям на 50 метров и прочим подвигам. Эта камера сохранит не только видео, но также данные о твоей скорости и месте съемки. Свяжи Virb с фитнес-часами Garmin, и сможешь добавить в свой ролик еще и график с частотой пульса.

► garmin.ru



**СПОКОЙНАЯ
ЖИЗНЬ**



ПРОСТАТА МОНТАЖА

Перелопатить гигабайты отснятого видео по силам не всем. У экшн-камеры Sony HDR-A550 есть приложение Highlight Movie Maker с функцией распознавания лиц, автоматически объединяющее самые удачные кадры в клип, который можно сразу просмотреть и отправить друзьям.

► sony.ru



ЖИВЫЕ ФОТОГРАФИИ

В корпусе новинки этой весны — iPhone SE — уже полюбопытшавшись нам 12-мегапиксельная камера iShot с функцией Live Photos, а это значит, что фотографии будут оживать: нажимаешь на снимок и видишь несколько секунд того, что происходило во время съемки.

► apple.ru



АВТОСЪЕМКА

28 мегапикселей и видео в 4K — лишь часть козырей Samsung NX500. Быстрый процессор DRiMe Vs позволяет этой камере отслеживать движения объекта съемки и самостоятельно делать снимки в самые удачные моменты.

► samsung.com/ru/



СПРАЗУ В INSTAGRAM

Canon PowerShot N2 с поддержкой Wi-Fi умеет самостоятельно выкладывать фото в соцсети, кроме того, благодаря поддержке NFC, этой камерой можно управлять удаленно со своего смартфона. Как насчет скрытой съемки?

► canon.ru



СУПЕРЗУМ

83-кратное оптическое приближение, на которое способен Nikon Coolpix P900, производит впечатление на любого: из этой компактной камеры, словно из цилиндра фокусника, выдвигается бесконечно длинный объектив.

► nikon.ru



СЪЕМКА В ТЕМНОТЕ

Если ты, несмотря на все кризисы, можешь позволить себе не только ту леку, которой теща поливает свой хрен, мы за тебя рады. Leica Q оборудована самым светосильным объективом в классе. Это значит, что даже при плохом освещении кадры будут отличными (вплоть до ISO 50 000).

► leica-store.ru

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ FORD



Есть машины, за рулем которых сразу хочется нарушить все существующие правила, есть такие, из которых хочется красиво выходить, и чтобы все на тебя смотрели. Ford Explorer — из тех, в которых хочется просто жить. В обновленной версии американского SUV попробовал прописаться Антон Иванов.

► Пожалуй, никто не умеет делать семейные машины лучше, чем американцы. Открываешь дверь Explorer, и первая мысль: «И это все мое?!» Просторный салон раскинулся на целых три полноценных ряда кресел, и в каждом из них действительно удобно сидеть. Страна, помещенная на автомобилях и автотуризм, понимает, что даже легкий дискомфорт за несколько часов поездки превратится в большую проблему, причем мало сделать удобное место только для водителя.

Даже если за рулем ты сидишь на царском троне, ты не сможешь долго игнорировать ворчание тещи со второго ряда или нытье детей с третьего. Поэтому Explorer всегда был таким большим, и поэтому теперь он

стал еще больше. Несмотря на то, что после рестайлинга автомобиль в длину прибавил только 13 мм, пространство для пассажиров второго ряда увеличилось на ощутимые 3,6 см, и даже длинные ноги находят от спинки передних кресел на таком расстоянии, что можно смело посадить кого-нибудь на колени.



Если ты привык дверь домой открывать ногой, Explorer тебя поймет и, возможно, даже простит. Теперь багажник тут, как и у младшего брата Kuga, открывается в ответ на движение ногой под задним бампером. Удобство этой опции поймут все, кто хоть раз подходил к машине с занятыми поклажей руками или пачкался о грязную ручку двери (другими словами — вообще все).

Чтобы не пачкались камеры, которых тут две — передняя и задняя, — их оснастили

**ОН ОТЛИЧНО
РУЛИТСЯ, И НА
СКОРОСТИ В НЕМ
ЧУВСТВУЕШЬ
СЕБЯ УВЕРЕННО**

омывателями, благодаря чему даже на очень грязном автомобиле парковаться удобно: все видно и вперед, и назад. Говорят, улучшился, по сравнению с предшественником, и обзор с водительского места, но я бы не сказал, что он тут идеальный — боковые стойки все еще довольно широкие.

Хотя американские машины частенько грешат излишней валкостью, Explorer не такой. Он отлично рулится, и на скорости в нем чувствуешь себя уверенно, особенно если говорить про протестированную нами 341-сильную версию Sport, у которой разгон до 100 км/ч занимает заслуживающие уважения 6,4 секунды (у стандартного 249-сильного Explorer на это уходит 8,7 с.). Приятно, что при этом машина готова довольствоваться бюджетным АИ-92, но только жаль, что цену самого Explorer бюджетной никак не назовешь: от 2 864 000 рублей за базовую комплектацию и 3 585 000 — за Sport.



В ГОРЫ СВЕРНУ

На городских улицах тебе вряд ли придется включать понижающую и блокировать дифференциалы, поэтому за тебя это сделал Илья Виноградов, который отважно направил Volkswagen Touareg с приводом 4XMotion в сторону заснеженного Тянь-Шаня.



► Самолет выныривает из облаков, снижаясь для посадки в аэропорту столицы Киргизии города Бишкека, но за окном как было белым-бело, так и есть. Кажется, будто потерял сразу объемное и цветное зрение: внизу — абсолютно ровная белая плоскость, и глазу просто не за что зацепиться. Но тут вдалеке вырастают хребты Тянь-Шаня, и восприятие мгновенно меняется: появляется и цвет, и объем, и желание немедленно оказать ся там, ведь нам предстоит экспедиция в горы на самой внедорожной версии Touareg.

Трехлитровый дизельный Touareg (245 л. с.) — самая популярная версия топового кроссовера Volkswagen в России. Вместо базового полного привода 4Motion с самоблокирующимся дифференциалом Torsen она может быть оснащена внедорожным пакетом Terrain Tech с системой полного привода 4XMotion. Это значит, что ты получаешь в свое распоряжение



понижающую передачу, межосевой и межколесный дифференциалы, а также пневматическую подвеску, которая позволяет увеличить дорожный просвет до 300 мм. Если предельный угол подъема у обычного Touareg — 31°, то заряженный 4XMotion автомобиль готов штурмовать горы под углом до 45° и пересекать брод глубиной до 60 см.

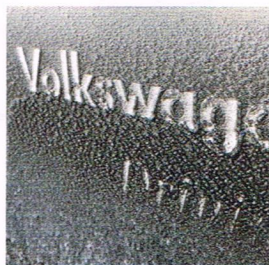
Первое испытание нас ждет на высоте 1700 метров над уровнем моря. Там, в небольших оврагах и вымоинах на берегу знаменитого соленого озера Иссык-Куль, мы несколько раз

**ЗАРЯЖЕННЫЙ
4XMOTION
АВТОМОБИЛЬ
ГОТОВ ШТУРМОВАТЬ
ГОРЫ ПОД
УГЛОМ ДО 45°**

“добиваемся” диагонального вешивания, но Touareg, способный легко перекинуть до 100% крутящего момента на одно колесо, на такие мелочи даже не

обращает внимания и уверенно прет вперед, так что мы даже раньше намеченного срока добираемся до горнолыжной базы на высоте 2400 метров, где оста- навливаемся на ночевку.

На следующий день кортеж внедорожников выдвигается в сторону перевала Чон-Ашу. У шлагбаума с вывеской о сви-



репствующей там чуме мы переводим автомобили на пониженную передачу и начинаем штурм. Несмотря на прошедший пару дней назад снегопад, наша колонна довольно быстро продвигается по снежному настилу, и уже вскоре возникает ощущение, что Touareg может все. Очередная проверка в Семеновском и Григорьевском ущельях подтверждает это: мы без проблем прошли участки с опасным углом крена, броды с следящей крошкой, крутые подъемы и спуски на заснеженных и обледенелых участках, а под занавес проверили автоматическую работу пневмоподвески, которая прижимает машину к земле на высоких скоростях. Для этого мы спрятались от славящихся своей суровостью местных гаишников на взлетно-посадочной полосе закрытого аэродрома, где “полетали” на скоростях за 200 км/ч.

Если и тебе хочется получить машину, способную совершить все перечисленные подвиги, готовь даже не 200, а 300 дополнительных тысяч, которые придется добавить к базовой цене: если обычный Touareg стоит 2 655 000 рублей, то за Touareg с 4XMotion просят как минимум 3 030 000.



PHILIPS HR1679

Лови рецепт идеального блендера: мощный мотор (800 Вт), металлическая нога, нож с титановым покрытием (в шесть раз прочнее стальных), насадка треугольной формы (гарантирует оптимальное смешивание) и интуитивное управление скоростью (чем сильнее ты давишь на кнопку, тем быстрее крутится нож). Остается добавить, что Philips HR1679 умеет нарезать продукты аккуратными кубиками, а в комплекте с ним идет удобный стакан ProMix емкостью 1 литр с носиком и мерной шкалой. 14 990 руб.

► philips.ru



SAMSUNG GALAXY S7 EDGE

Galaxy S7 Edge, пожалуй, лучший способ получить большой экран в достаточно компактном корпусе смартфона. Секрет в том, что тут дисплей сползает на боковые грани "трубки". В итоге при впечатляющей диагонали 5,5 дюйма смартфон не выглядит переростком. Напротив, он один из самых красивых на рынке, причем эта красота не требует жертв: за дисплеем Quad HD Super AMOLED скрывается мощный 8-ядерный процессор, емкий аккумулятор (3600 мАч) и слоты для microSD и двух sim-карт. Кроме того, перед летним сезоном ты наверняка оценишь отличные 5- и 12-мегапиксельную камеры, а также влагозащиту. 59 990 руб.

► samsung.com/ru

**ВЫГЛЯДЯТ
КРАСИВО,
ВЫПУЩЕНЫ
НЕДАВНО,
МОГУТ СТАТЬ
ТВОИМИ**



APPLE TV

Если весна настраивает тебя на игривый лад, купи себе Apple TV. Новая версия телевизионной приставки Apple умеет не только показывать фильмы и передачи, но также обрела возможность выводить на экран твоего телевизора игры и приложения, число которых растет день ото дня. Для максимального удобства пульт приставки получил сенсорную поверхность, которая позволяет использовать для управления те же жесты, к которым ты привык за время взаимодействия с планшетами и смартфонами. От 13 990 руб.

► apple.ru

MICROMAX CANVAS JUICE 2 Q392

Ахиллесова пята всех смартфонов — время автономной работы, но Canvas Juice 2 Q392 о существовании этой проблемы, похоже, просто не знает. С аккумулятором емкостью 4000 мАч он способен выдержать 514 часов в режиме ожидания и 14 — в режиме разговора. И это притом, что у него 5-дюймовый высококонтрастный HD-дисплей! Еще одна приятная особенность гаджета — отличные динамики, готовые нарушать тишину звуком мощностью 96 дБ. Также в наличии камеры — 2 и 8 Мп. Единственный минус — отсутствие 4G. Но зато и цена не страшная. 9900 руб.

► ru.micromaxinfo.com





Инновационные ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ КРЕМЫ

тебе подвластна красота...

www.sculpt4us.ru



Клинически
проверено



Розница

www.5lb.ru / +7 (495) 646 87 80



Global
Trade
Supplements

Опт:

www.gtssupps.com / +7 (495) 215-24-27

Закажи этот товар на **5lb.ru**

введи промокод **mh5lb** и получи дополнительную скидку **15%!**



L-CARNITINE 5000 LIQUID METAL

**ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ
КАРНИТИНА!**

Вам скажут, что такого не бывает!
Что невозможно в одну ампулу
поместить 100 процентов
эффективности.

Но **RED STARS LABS**
сделали это!



5000 mg

**чистого L-карнитина
в каждой ампуле!**



www.5lb.ru +7 (495) 646-87-80

www.gtssupps.com +7 (495) 215-24-27

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ДЕТАЛИ

Сумка Pi

Креативный директор и владелец компании Piquadro Марко Палмьери рассказывает о том, как создать технологичные и элегантные аксессуары для современного делового человека.

Насколько мне известно, вы в какой-то момент ушли из компьютерного бизнеса и сосредоточились на Piquadro. Это совершенно разные вещи, почему вы предпочли одно другому?

— У меня была маленькая IT-компания, и однажды появилась возможность ее продать — я этой возможностью сразу воспользовался. В результате у меня на руках оказалась приличная сумма — я столько никогда не зарабатывал. Нужно было решать, что с этими деньгами делать. И я купил долю в компании своего друга, который производил кожаные товары для других компаний. Так я не просто узнал все о том, как делаются кожаные вещи, но и смог применить технологии в бизнесе: я изобрел систему программного обеспечения, которое впервые использовало водный скальпель для работы с кожей. Через несколько лет я понял, что готов начать свое дело. Я хотел запустить собственный бренд и придумать дизайн, который был бы одновременно технологичным и элегантным. Такой дизайнерский аксессуар, выполненный из высококачественных материалов, со специальным отделением для компьютера. Сегодня такая концепция кажется прими-



тивной, но лет 20 назад мало кто постоянно носил с собой ноутбук. Если вам нужна была сумка для компьютера, особого выбора не было — только какая-нибудь дешевая модель из технологичной ткани. Но бизнесмену вроде меня, путешествующим по миру, нужно было появляться на встречах с элегантным портфелем для компьютера — они давно искали что-то вроде Piquadro. Именно поэтому бренд так быстро стал успешным.

Лет десять назад мы носили с собой кучу вещей: ручки, ежедневники, календари

и прочие необходимые аксессуары. Теперь все это заменили телефоны и планшеты. Есть ли у вас олдскульные аксессуары? Есть ли у вас любимая вещь, которую вы ни за что не замените компьютером или телефоном?
— Я постоянно езжу в командировки и могу сказать, что привык путешествовать налегке. Но когда я просто иду в офис на работу, мой рюкзак далеко не пустой: в нем iPad Pro, Apple Pencil и iPhone, ключи от дома и от машины, кошелек и наушники — не могу жить без музыки! И еще не могу обойтись без молески-на и ручки.

Вы часто используете аквариум в отделке аксессуаров. Пожалуй, это одна из знаковых деталей бренда. Почему именно этот цвет?

— Мы используем голубой для отделки продукции Blue Square, потому что это цвет нашего логотипа. Ведь синий — это цвет технологий! Вспомните легендарные бренды вроде IBM и Bell, да и современные: Facebook, Twitter, Vimeo, Dell, HP и другие.

Piquadro в первую очередь ассоциируется с комфортными путешествиями. Бренд предлагает товары, которых никто раньше не делал, и уже непонятно, как мы жили без всех этих удобных, классных вещей. Как вы их создаете? Личный опыт, лабораторные исследования?

— Исследования и инновации очень важны для Piquadro, так как позволяют оценить конкурентоспособность бренда. Над новыми разработками трудится 10% рабочей силы компании: мы полагаемся на молодых, мотивированных людей, привлекаем к работе начинающих дизайнеров, сотрудничаем со шко-

лами дизайнера. Так в компанию приходят авангардные идеи, а молодые дизайнеры получают возможность поработать на настоящих проектах. Каждый год мы регистрируем как минимум три новых патента.

Где вы предпочитаете отдыхать в Италии и за границей?

— В Италии я больше всего люблю Форте-дей-Марми — у меня там дом, приезжаю туда весной и летом. Мне нравится город, местный ландшафт, еда — все! За границей предпочитаю Нью-Йорк. Этот город полон жизни, там всегда есть чем заняться, куда сходить. Езжу туда пару раз в год и всегда возвращаюсь полным свежих идей.

Многие люди, отправляясь в отпуск или командировку, берут с собой много лишнего. Что вам необходимо в дороге? Дадите совет бывалого путешественника?

— Я думаю, что нужно, во-первых, четко представлять, что может понадобиться в поездке, а во-вторых, вам должны нравиться вещи, которые вы берете с собой. Тогда точно не возьмете лишнего!

Piquadro был официальным брендом Федерации зимних видов спорта Италии. Вы катаетесь на лыжах или сноуборде? Ваш любимый вид спорта?

— Вы попали в точку, я заядлый лыжник, живу всего в получасе езды от лыжных склонов Апеннин. Там раньше тренировался Альберто Томба — я давно дружу с ним и его тренером, который теперь президент итальянской лыжной федерации. Мы с Альберто люди очень занятые, но никогда не упускаем шанс вместе покататься!

ДЕТАЛИ



Сошли на берег

Марка Timberland выпускает мокасины с конца 70-х годов. Модель, задуманную как обувь для отдыха на яхте, быстро оценили за практичность и жители крупных городов, которым приходится много ходить. Туфли легко надевать и снимать в жаркие летние дни. В новой весенне-летней коллекции мокасины Timberland представлены в голубом, зеленом, желтом цветах. Куда за ними бежать, ищи тут:

► timberland.ru



Время вперед

Компания TAG Heuer подписала многолетний контракт с командой «Формулы -1» Red Bull Racing. TAG Heuer не только стала хронометристом команды, но и впервые в истории сотрудничества часовых брендов — частью ее официального названия. Партнеры уже представили болид 2016 года: Red Bull Racing — TAG Heuer RB12.



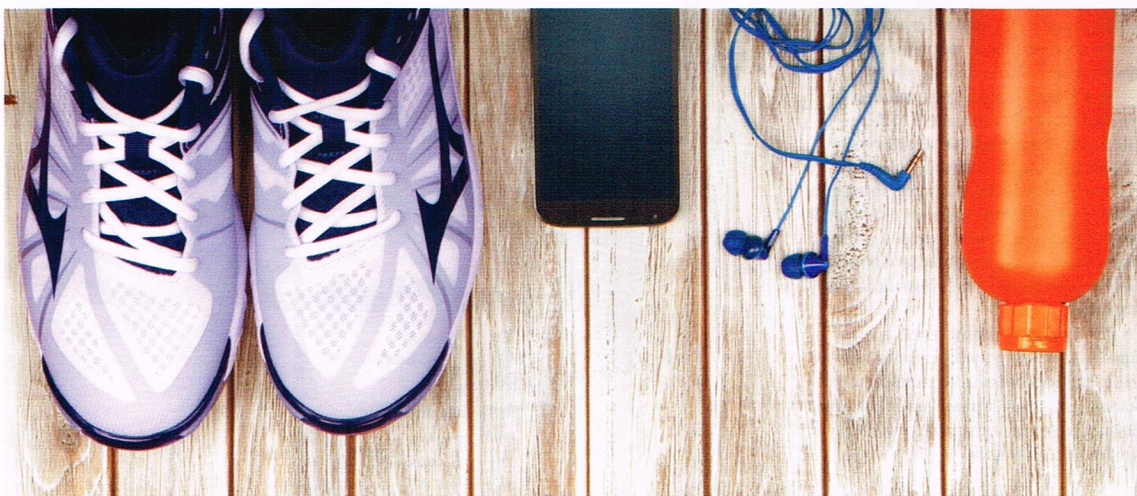
Не снится нам

Если ты из тех, кто с ностальгией вспоминает подвальные «качалки» 90-х с незабываемой атмосферой братского единства, то тебе понравится новое заведение GYM CLUB, которое открылось этой весной в Москве, на улице Свободы, 44. В основу концепции GYM CLUB легла та самая классическая «качалка» возле дома — с поправкой на современные фитнес-технологии и комфортные условия для занятий спортом. В клубе нет дополнительных услуг в виде групповых программ, бассейна и прочих составляющих типичного фитнес-центра. Только зал, качественное оборудование и инвентарь, клубная атмосфера и удобный формат клубного членства (от разовых занятий до годовых абонементов). Сможет ли такой формат стать новым трендом и обрести своих фанатов, покажет время. Будем следить.

Вокруг света не за 80 дней

За историю воздухоплавания было осуществлено всего два успешных полета вокруг света на воздушных шарах. В 1999 году два пилота: швейцарец Бертран Пикар и англичанин Брайн Джонс на шаре Breitling Orbiter 3 с третьей попытки смогли облететь вокруг света, затратив на перелет почти 20 суток (19 дней, 21 час и 55 минут). В 2002 году американец Стивен Фоссетт с шестой попытки в одиночку смог облететь на воздушном шаре вокруг света. Для кругосветного полета Фоссетту потребовалось 13 дней, 8 часов, 33 минуты. Путешественник Федор Конюхов предпримет попытку облететь земной шар быстрее Стива Фоссетта. Старт запланирован на июнь

2016 года. С собой в путешествие Федор возьмет часы Breitling Emergency II. Модель оснащена двухчастотным передатчиком, позволяющим в случае чрезвычайных ситуаций вызвать спасательную службу в любой точке планеты. Компания Breitling выступит в качестве официального хронометриста полета.



До чего дошел прогресс

Ты, наверное, уже знаешь, что банковские карты с технологией NFC позволяют расплачиваться буквально в одно касание. Теперь такую же функцию может обрести и твой смартфон. Сотовый оператор МТС представил инновационные SIM-карты с NFC-чипом, которые позволяют делать покупки, просто под-

нося смартфон к считывающему терминалу на кассе, или таким же образом оплачивать проезд в московском транспорте. Чтобы превратить свой мобильник в средство оплаты, достаточно обменять в любом салоне МТС свою SIM-карту на инновационную с поддержкой бесконтактных платежей.

ОКНО В ПАРИЖ

С выхода в 2013 году аромата Gentlemen Only, продолжающего историю туалетной воды Gentlemen, созданной Юбером де Живанши в 1975 году, эта серия регулярно пополняется и стала элементом джентльменского набора своего времени. В 2014 года выпущен насыщенный Gentlemen Only Intense, в 2015-м – Gentlemen Only Casual Chic, а этой весной парфюмеры дома Givenchy наполнили “флягу” – именно такую форму имеют все флаконы этой серии – свежей цитрусовой композицией с нотами апельсина, мяты, шалфея, ветивера и амбры. Gentlemen Only Parisian Break – так звучит название новинки.

По задумке его создателей, аромат приглашает на прогулку свежим летним утром по берегу Сены. Украшен флакон иллюстрациями Парижа. Актер Саймон Бейкер по-прежнему представляет его поклонникам марки.





Королевский щит

В прошлом году часовой бренд Hamilton отпраздновал 80-й день рождения Элвиса Пресли (1935) выпуском обновленной модели Ventura Elvis 80. Часы с корпусом в форме щита долго были частью гардероба “ко-

роля рок-н-ролла”. Для этой модели разработали специальный механизм H-10 с запасом хода 80 часов. До России модель доехала только сейчас. Теперь ты можешь полюбоваться на нее в часовых магазинах.

Музыка нас связала

Компания, производящая швейцарские часы Raymond Weil, отпраздновать свое 40-летие решила, подарив поклонникам новую коллекцию в серии “Музыкальные легенды”. Юбилейную коллекцию посвятили великолепной четверке из Ливерпуля. Серебристый циферблат механических часов Maestro Beatles украшен логотипом группы и названиями ее альбомов. На задней крышке из затемненного сапфирового стекла тоже выгравирован логотип группы Beatles и номер часов. Всего выпустили 3000 штук.



Французская защита

Компания Motul выпускает смазочные материалы уже более 160 лет. Более 300 побед в гонках и 30 чемпионских титулов каждый год завоевывается на болидах, использующих масла французского бренда. В лабораториях, в которых оно создается, применяются инновационные технологии. Так появился и новый продукт — масло Motul 8100 X-clean FE 5W-30. Как утверждают производители, оно обеспечит максимальную защиту двигателя, снизит потери на трение и интенсивность износа мотора. При этом уменьшается расход топлива и растет отдача от двигателя.

Перевели стрелки

За последние 12 месяцев Новак Джокович принимал участие в 20 турнирах по теннису в 20 разных городах, посетив 12 стран. За все это время ему пришлось перевести время на своих часах Astron GPS Solar Chronograph более 60 раз. В компании Seiko задумались и создали часы Astron GPS Solar Novak Djokovic Limited Edition, дополнив хронограф новым механизмом и более простым и понятным циферблатом. Каждые часы имеют личный серийный номер и гравировку с подписью Новака на задней крышке.



Подлили масла

Есть хорошая новость для владельцев мотоциклов, квадроциклов, скутеров и другой малой техники. Компания SK Lubricants, производитель смазочных материалов ZIC, специально для них разработала три новых продукта: полусинтетическое моторное масло ZIC M5 4T 10W-40; синтетическое моторное масло ZIC M7 4T 10W-40 и синтетическое моторное масло ZIC M9 4T 10W-40 премиум-класса для любителей экстремальных скоростей и владельцев форсированных мотоциклов.

► zicoil.ru



Сменку не забыл?

Обычно занимать очередь к шиномонтажу советуют, как только среднесуточная температура достигнет $+7^{\circ}\text{C}$. До этого ночью и утром еще есть шанс нарваться на гололед или мокрый снег. Так было всегда, но теперь есть возможность схитрить. В прошлом году компания Michelin объявила о выпуске шин нового класса "лето+", которые назвала не всесезонными, а "летними шинами, готовыми к использованию в зимних условиях". За разъяснениями мы обратились к менеджеру по техническому маркетингу легковых шин Michelin Роману Файзулину. "Все дело в инновационной резиновой смеси и строении протектора, которые обеспечивают управляемость и надежное сцепление как на летних дорогах, так и на снегу, — рассказал нам эксперт. — То есть зимой, когда температура ниже -7°C , ездить на CrossClimate не стоит, но при небольших морозах они работают отлично. В итоге, имея такие шины, можно переобуться весной раньше других, а осенью — позже, избегая очередей и не волнуясь, что морозная погода застанет тебя на "лете". В общем, если тебе пришла пора покупать новые летние шины (а это случается, когда глубина рисунка протектора у старых — меньше 1,6 мм), присмотри к Michelin CrossClimate.



Нет преград

Коллекцию сезона весна-лето 2016 дизайнеры скандинавской марки Hoka посвятили свободе. Девиз "Почувствуй себя свободнее, начав со своей обуви" они воплотили в удобной и стильной обуви на каждый день. Новая модель Biom Terratrail дополнила линейку Natural Motion", в которой представлены ботинки и сандалии для бега и активного отдыха на природе. Biom Terratrail — легкие, гибкие, минималистские ботинки — сделаны из цельного бесшовного материала, что позволяет им удобно и плотно прилегать к стопе. Основные их характеристики — хорошая воздухопроницаемость и система поддержки анатомической формы стопы.



ГДЕ ЧТО КУПИТЬ



Dolce & Gabbana
light blue
Sunset in Salina

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2,
т.: (495) 933-7300

Alberto Guardiani "Крокус Сити Молл", 65-66
км МКАД, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149
Alexander McQueen ЦУМ, ул. Петровка, 2,
т.: (495) 933-7300

Alto бутики No One: ГУМ, Красная пл.,
3, т.: (495) 620-3216, ТЦ "Европейский",
пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум",
ул. Земляной Вал, 33

Andy Wolf ЦУМ, ул. Петровка, 2,
т.: (495) 933-7300; салон "Биооптика",
ул. Профсоюзная, 7/12, т.: (499) 125-0386

Bianconi Fashion Verdict Uomo, Вспольный
пер., 17; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Calvin Klein Underwear МЕГА-Химки,
МЕГА-Теплый Стан

Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ:
ТК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира,
211, корп. 2, т.: (495) 665-1246; ТЦ "Афимолл
Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660 6223
Dior Homme Столешников пер., 18

Derek Rose м-ны St. James: Галереи "Времена года",
Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная
Плаза", Трубная пл., 2

Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш.,
16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Ermengildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3
Finamore 1925 бутик Finamore,
ул. М. Бронная, 16

Gallo м-ны St. James: Галереи "Времена года",
Кутузовский пр-т, 48; ТЦ "Неглинная Плаза",
Трубная пл., 2

Givenchy ЦУМ, ул. Петровка, 2,
т.: (495) 933-7300

Happy Socks сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл
Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк",

Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42;
ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Hugo Boss ул. Кузнецкий мост, 9/10, стр. 1,
т.: (495) 685-1951; Ленинский пр-т, 20,
т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3,
т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый
Арбат, 19, т.: (495) 695-4254

Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора
Микояна, 10, т.: (495) 730-5156

Lanvin Третьяковский пр-д, 4; Барвиха
Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.

Pal Zileri ГУМ, Красная пл., 3, (495) 620-3018

Polo Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2

Psycho Bunny бутик Finamore,
ул. М. Бронная, 16

Rocco P. ГУМ, Красная пл., 3

Santoni Галереи "Времена года", Кутузовский
пр-т, 48; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Svevo бутик Finamore, ул. М. Бронная, 16

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская
наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан;
МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон",
пр-т Мира, 211

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7,
т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная
пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый
Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала,
2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А,
стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а,
т.: (812) 448-2279

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал,
33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД;
ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2;
ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Valentino ЦУМ, ул. Петровка, 2,
т.: (495) 933-7300

Versace Столешников пер., 14; Галереи
"Времена года", Кутузовский пр-т, 48,
т.: (495) 721-9201

windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300



По техническим причинам
в прошлом номере на стр. 23
"Гиды по стилю" перепутали подписи
под фото. Правильно — вот так:

Seiko
Astron

Breitling
Chronomat
44 Airborne

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ —
И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!



ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоём киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твоё устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.



ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH
ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

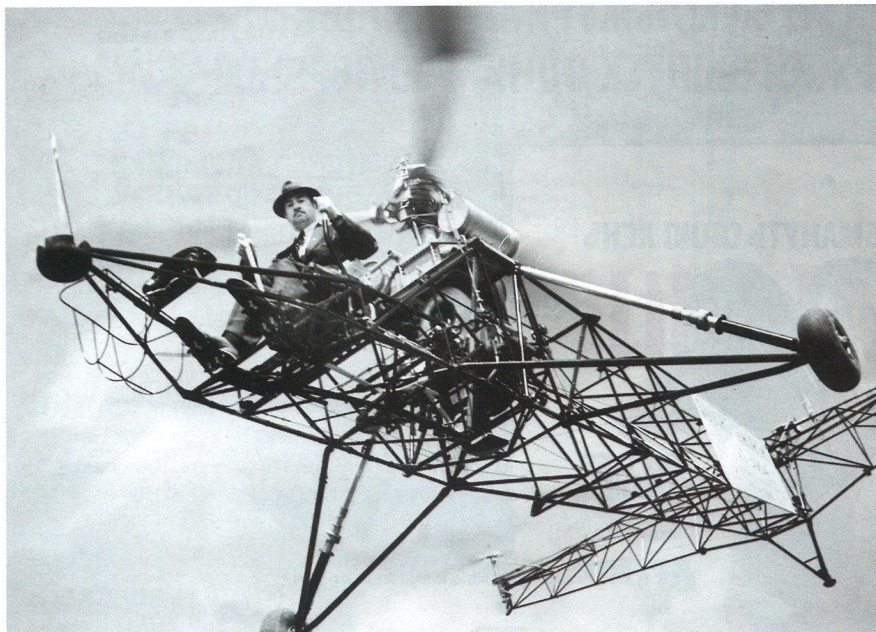


16+

РЕКЛАМА

ИГОРЬ СИКОРСКИЙ

Этот русско-украинско-американский конструктор большую часть XX века лично двигал мировую авиацию вперед. Вот тебе три летающих судна от нашего героя, потомков которых ты видишь в небе до сих пор.



ЛЕТЕЛИ ДАЛЕКО

Авиаконструктор Игорь Иванович Сикорский родился 25 мая 1889 года в Киеве. Закончил Киевский политехнический институт. Получил диплом летчика, в 1910 году поднял в воздух первый самолет собственной конструкции. Умер 26 октября 1972 года в городе Истон (США). Созданная им компания (современное название — Sikorsky Aircraft) до сих пор — один из мировых лидеров в производстве вертолетов.

1. “Русский витязь”

В апреле 1912 года 23-летнего Игоря Сикорского назначили главным конструктором авиационного отделения Русско-Балтийского вагонного завода (того самого, где делали автомобили “Руссо-Балт”, например). И уже 10 мая 1913 года Сикорский лично поднял в воздух свою новую разработку — тяжелый самолет “Русский витязь”. Это была сенсация такого масштаба, что поначалу зарубежные авиастроители считали ее мистификацией. До сих пор человек забирался в небо на хлипких “этажерках”, а тут вдруг — 7-местный летательный аппарат весом в 3,4 тонны с размахом крыла в 27 метров. “Витязь” поднимался на 600 метров и мог продержаться в воздухе почти два часа (мировой рекорд для того времени), но главное — это был первый 4-моторный самолет; с тех пор и до сегодняшнего момента тяжелые летательные аппараты с двигателями, установленными в ряд на крыле, составляя основу транспортной авиации Земли.

2. “Илья Муромец”

Работу над “Ильей Муромцем” Сикорский закончил в октябре 1913-го — и это был первый в мире полноценный пассажирский самолет: с отдельным от кабины комфортабельным салоном и электрическим освещением. Вот как в мемуарах “Воздушный путь” описывал судно сам Игорь Иванович: “...в передней части была комната пилота, далее гостиная, затем небольшой коридор и спальня. Из коридора открывалась дверь в уборную...” В салоне самолета даже было отопление: горячие отработанные газы из моторов пустили в трубы, которые тянулись вдоль стен. 12 февраля 1914 года Сикорский установил мировой рекорд: погрузил на “Илью Муромца” 16 пассажиров и собаку по кличке Шкалик (общий вес — 1290 кг). Самолет оказался удачным и пошел в серийное производство. Позже именно из “Муромцев” создали первую в мире эскадрилью многомоторных бомбардировщиков, а всего в Первой мировой участвовали 60 таких машин.

3. Sikorsky R-4 Hoverfly

После октябрьского переворота 1917 года в России Сикорский был вынужден бежать в США. Поначалу зарабатывал уроками математики, а в 1923 году основал Sikorsky Aero Engineering Corporation. Сейчас эта торговая марка известна по всему миру, но поначалу дела шли туго: предприятие спас композитор и пианист Сергей Рахманинов (тоже беглец от коммунистов), выписавший талантливому русскому конструктору чек на \$5000 — около \$90 000 в теперешних ценах. 13 января 1942 года Sikorsky представила первый в мире серийный одновинтовой вертолет (до этого считалось, что будущее — за летательными судами с несколькими винтами). Вскоре на вертолетах Sikorsky уже летало полмира, включая британскую королеву и ее учеников. При жизни героя нашей статьи так и прозвали — “Человек-вертолет”.

Хоть на край света!

Квадроциклы CFMOTO

Легкий кредит от 9,9% годовых*
Первый взнос от 10%
Срок до 24 месяцев
Переплата от 2,7%

ТРЕЙД-ИН со скидкой
до 50 000 р.



Обслуживание и запчасти
в любом регионе России

Гарантия 2 года
без ограничения пробега

GIVENCHY

GENTLEMEN
ONLY
Parisian Break



«Селдико» ОГРН 1027738191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Парижин-брейк. Реклама.

www.givenchybeauty.ru